BRUCE LEE

Ma méthode de combat

JEET KUNE DO 2

ENTRAINEMENT DE BASE

Bruce Lee

M. Uyehara

BUDO STORE

BUDOSTORE

Les bases du combat

Bruce Lee nous entraîne d'emblée au cœur de son art, le Jeet Kune Do.
Tout ce que vous devez savoir pour bien commencer votre formation : mise en forme, position de garde, déplacements, développement de votre puissance, de votre vitesse, du travail mental…
La profonde connaissance de l'auteur pour la dimension technico-tactique de la confrontation martiale se trouve ici mise en valeur par sa capacité équivalente à trouver les moyens d'entraîner chacun des éléments fondamentaux de l'art du combat.
Ses maîtres-mots : variété et invention dans la rigueur la précision, l'engagement.

Après le volume 1 consacré à la self-défense, celui-ci ouvre un tryptique exceptionnel entièrement consacré à sa propre méthode de combat. Il en est le premier volet et il en donne toute la mesure.

"L'efficacité se trouve là !"

Karaté-Bushido

BRUCE LEE

MA METHODE DE COMBAT

JEET KUNE DO 2

L'ENTRAINEMENT DE BASE

«Si vous vous entraînez sans être dans l'état d'esprit d'un combattant en situation réelle, vous ne progresserez jamais.»

BRUCE LEE

MA METHODE DE COMBAT

JEET KUNE DO 2

L'ENTRAINEMENT DE BASE

par

Bruce LEE et M. UYEHARA

Traduction
Valérie et Thierry Plée
Emmanuel Charlot

Éditions Budostore
34, rue de la Montagne Sainte Geneviève
75005 Paris

AVANT-PROPOS

1993 restera l'année qui lia tragiquement dans le mythe le père et le fils, le fils qui rejoignait son père dans la mort,vingt ans après, dans des circonstances tout aussi mystérieuses.
1993 restera aussi, très modestement, l'année de la première réédition de ce second tome de Ma Méthode de Combat, une série dont le succès, à l'envergure de son auteur, ne se dément jamais.
Dans ce rapprochement que, je le confesse, on peut trouver hasardeux, je vois un raccourci saisissant de la complexité du "phénomène" Bruce Lee, et aussi comme une note d'optimisme. Car si le mythe, façon Hollywood, s'est emparé de lui, pour son malheur peut-être, entraînant tragiquement son fils Brandon Lee dans la légende, s'il a désormais son étoile sur le pavé et son jour de commémoration, tout cela ne doit pas, ne fait pas oublier la source vivante de tout cela : l'homme hors du commun, l'incomparable expert, le chercheur profond qu'il était. Pour ma part, au-delà de ses qualités d'acteur, au delà même de son exceptionnel charisme, j'aime à retenir les qualités du pratiquant véritable dont il savait faire preuve, la rigueur, la volonté, la sincérité et le courage, l'humilité dans l'entraînement quotidien et la vérité du combat, et pour finir, sa force inventive, son acuité d'analyse, sa science profonde du geste. C'est cet homme qui est à l'origine de cette Méthode foisonnante, passionnante, qui s'ouvre véritablement avec ce volume et si elle a encore un tel public c'est que les admirateurs de Bruce Lee ne sont encore pas tous des "fans", passionnés uniquement de performances cinématographiques, mais aussi des pratiquants, des chercheurs, des gens qui savent reconnaître la valeur d'un engagement authentique, d'un fulgurant parcours vers la maîtrise d'un art. Il existe de nombreuses excellentes raisons pour aimer Bruce Lee. Je suis toujours heureux pour ma part quand il s'agit, à mes yeux, de la meilleure de toute : sa plongée vitale au cœur des arts martiaux et les traces écrites qui en témoignent. Tant mieux si j'ai pu, à mon niveau, participer à la diffusion de ce témoignage, tant mieux s'il vous intéresse.

Cette collection se présente sous trois volets : l'application, la technique, l'essence. Nous avons déjà pris connaissance du premier aspect grâce à la self-défense, ultime application de l'art martial, qui met en évidence son efficacité. Nous plongeons aujourd'hui au coeur même de la méthode. Ce volume ainsi que les deux suivants présentent tout ce que doit savoir le combattant. Enfin le Tao du Jeet Kune Do parachèvera la collection en vous dévoilant l'Essence de l'art de Bruce Lee.

On ne peut comprendre un art en isolant un de ses aspects qui en constitue toujours un point de vue limité. Une telle approche tronquée n'étanchera jamais une soif authentique de savoir, elle peut tout au plus satisfaire une curiosité.

Au travers de la self-défense, Bruce Lee nous aura délivré un enseignement par la démonstration de l'efficacité de sa pratique, se rapportant ainsi à la tradition orientale qui montre sans s'étendre dans les détails. C'est aussi le résultat final auquel tend l'entraînement.

Bruce Lee nous dévoile maintenant ses talents de pédagogue et rejoint la conception occidentale qui accorde une importance prépondérante à l'explication. Il est même allé plus loin, il a innové en proposant un «enseignement scientifique» ce qui était, à son époque, tout à fait original. Les spécialistes sauront reconnaître des préoccupations modernes en matière de préparation physique et mentale, d'entraînement... exprimées simplement bien avant qu'elles soient à la mode et décortiquées par les théoriciens. Ainsi, ce second ouvrage a pour ambition de «dévoiler le secret» de la méthode d'entraînement qui a permis à Bruce Lee de porter au plus haut point sa puissance, sa vitesse, ou encore la subtilité légendaire de son jeu de jambe ; il développe les principes de base du Jeet Kune Do, autour desquels tout s'organise. Les deux suivants découlent de celui-ci et le développent.

Dans cette collection, Bruce Lee nous livre beaucoup de lui-même ; de fait, on trouve ici la valeur d'une expérience unique. Chaque conseil a son poids de travail et de réflexion.

Le Jeet Kune Do tient à l'évidence du Wushu... mais aussi de la Boxe Anglaise, de la Savate, de l'Escrime et même du Base-ball ! Cependant, cet art parvient à une cohérence telle qu'elle peut s'exprimer par un seul symbole. Regardez bien le dessin dont il est question ; vous avez là tout le Jeet Kune Do. Et j'ajouterais volontiers, comme il aurait pu le faire : «à vous de le voir» !
Cette expérience ne se limite pas là. Pour ceux qui sauront lire, il y a plus à trouver ici qu'un manuel. Sans cesse l'auteur est au coeur des choses et montre à quelle point sa démarche est essentielle : la densité sous une apparente simplicité. Au-delà même des Arts Martiaux, il s'élève au principe, toujours il va au plus juste, au plus sobre, loin des phrases et de la grandiloquence. Chez certains, l'abondance de mots n'est là que pour masquer un grand vide, chez d'autres infiniment moins fréquents, on les sent vivre, riches de sens et de sève, prêts à offrir, pour peu qu'on s'y intéresse, ce qu'ils contiennent d'une universalité qui les dépasse. Ces livres sont trop rares et trop précieux pour qu'on les manque ; ce sont les traces écrites d'hommes et de destins exceptionnels. On connaît bien sûr le traité de Musashi, les pensées de Gichin Funakoshi et de Morihei Ueshiba, il faut découvrir Bruce Lee qui retrouve parfois les mêmes accents que ceux de ses grands aînés.

Je terminerai par quelques éclaircissements sur les **POEMES** qui illustrent chaque tête de chapitre. Leur lecture décontenancera peut-être le lecteur français. Il faut se souvenir cependant que ce livre vient d'orient et que Bruce Lee, bien qu'ouvert à l'occident et à tout ce qui peut apporter sa part de vérité, est un représentant de cette tradition séculaire chinoise qui aime à diffuser le savoir par parabole et par énigme. Voilà ce qui explique, sans doute, leur présence dans l'édition originale. Quant à nous, nous avons voulu respecter l'esprit de cette tradition en les adaptant en langue française. C'est à mon ami Emmanuel Charlot que je dois ces vers. Il a su, au travers d'eux, exprimer tout ce que Bruce Lee voulait transmettre. Sur un sujet donné, ils fonctionnent comme des textes à clés à différents niveaux, que vous pouvez vous amuser à décrypter ; mais nous sommes conscients de leur relatif hermétisme aussi je profite de cet avant-propos pour vous transmettre quelques notes et dévoiler quelque peu le mystère...

Jeet Kune Do est une parabole sur le style même, mis au point par Bruce Lee. Ce dernier sentait le besoin de renouveler l'art du combat qui dépérissait, et c'est sur les anciennes formes martiales qu'il crée la sienne. Il savait néanmoins que, comme tout ce qui porte un nom, le Jeet Kune Do était appelé à vieillir et à passer à son tour, remplacé par de nouvelles formes, comme la nuit succède au jour et le jour à la nuit. Seule la Voie elle-même échappe au temps...

Résistance est une métaphore sur l'entraînement en endurance. L'idée qui s'y trouve cachée, est que l'intensité de notre pratique physique vient peut-être de notre peur de la déchéance du corps, et de la mort. La véritable révélation, à laquelle un entraînement très long et assidu peut nous conduire, c'est de pouvoir affronter en face cette peur.

Posture est construit en sonnet et en alexandrins. Quoi de plus normal que la forme la plus équilibrée et la plus harmonieuse de la poésie française pour parler d'une garde parfaite ! Il développe l'idée qu'obtenir une parfaite attitude, ni trop près, ni trop loin, ni trop fermée, ni trop ouverte... se conquiert. Ce n'est pas tant la volonté que l'assiduité de la pratique, l'absence de question, la sérénité et le renoncement, qui peut nous y conduire.
Jeu de jambes a la légèreté d'un Haïkaï (poème court japonais) pour illustrer au mieux le sujet choisi : le déplacement. Vitesse, précision, mobilité, tout doit concourir à vous rendre insaisissable. Le tercet final évoque la maîtrise de celui qui est en harmonie avec son milieu ; comme l'étalon qui tire sa force et son équilibre du sol, celui-là est un Maître à qui tout devient possible...

Puissance, avec son verbe éclatant comme des cymbales, s'attaque au mystère très antique des origines de notre énergie interne et glorifie son réceptacle : le corps, et sa plus belle partie, celle qui peut-être nous a fait ce que nous sommes, la main, que le Jeet Kune Do considère comme l'instrument de frappe le plus performant.

Vitesse a la vivacité que réclame son sujet. Apparemment simple, il est en fait assez difficile à saisir et joue à plaisir d'ellipses et de double-sens. Il pose une énigme dont la réponse est de façon inattendue inscrite dans le poème même... Trouvez le ressort secret : en Art Martial ce qui est précieux est caché !

Esprit a presque l'apparence d'une de ses histoires à thème qu'on raconte en Orient dans un but pédagogique. Il s'agit ici de faire comprendre la force de l'esprit, opposée au domaine du corps et des sentiments, dans notre combat contre nos insuffisances, nos peurs, notre destin. Nous ne sommes pas l'ensemble de nos fatigues, de nos douleurs, de nos doutes ou même de nos joies, nous sommes traversés par tout cela si notre esprit est fort. La dernière grande expérience étant, bien sûr, de pouvoir envisager sereinement la mort.

Je tiens à conclure en remerciant tous ceux qui m'ont aidé, par leurs suggestions, leur participation active et pour le temps qu'ils me donnèrent sans compter afin de clarifier et de mettre en valeur cette œuvre.

Thierry Plée, Éditeur.

DÉDICACE

A tous les amis et élèves de Bruce Lee.

REMERCIEMENTS

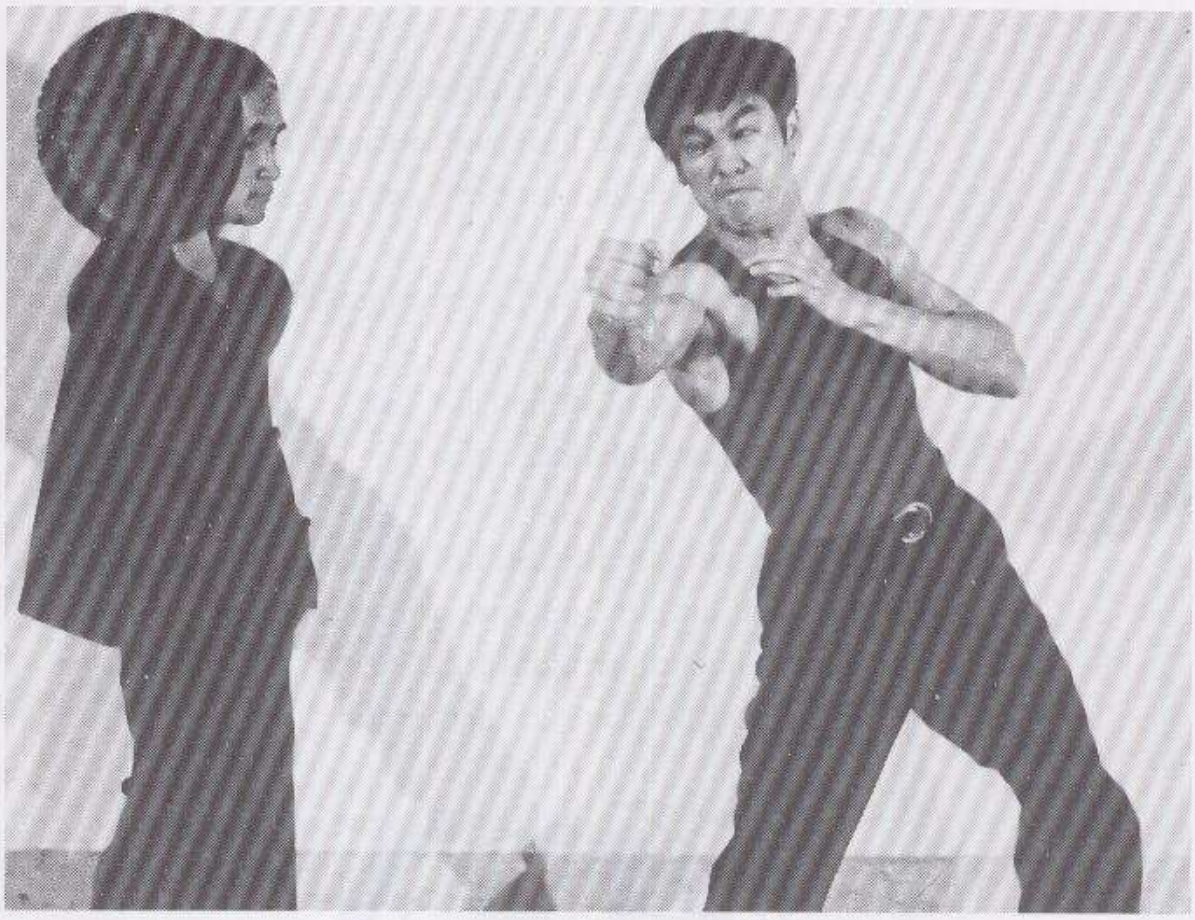
Nous exprimons notre sincère reconnaissance à Joe Bodner, qui a consacré beaucoup de temps aux prises de vues. Nous témoignons également notre gratitude à ceux qui ont participé à l'élaboration de cette collection: Dan Inosanto et Ted Wong, qui furent des élèves dévoués de Bruce Lee, ainsi qu'aux Editions Rainbow Inc. qui nous ont permis d'user des nombreuses photos prises par Olivier Pang.

INTRODUCTION

Voici donc le second tome de la série d'ouvrages que Bruce Lee ébaucha à la fin des années soixante et que Linda, sa veuve, et ses proches achevèrent avec la contribution de M. Uyehara, ami et élève, responsable de la compilation des documents.

Bruce Lee n'a jamais cessé de penser que tout pratiquant d'arts martiaux n'avait d'autre motivation en s'entraînant que d'apprendre à se défendre. Que ce soit en Judo, Karaté, Kung-Fu ou en n'importe quelle autre discipline martiale, notre but ultime est de réussir à faire face à toutes les situations. C'est cette idée qui inspira le premier volume: « Techniques de Self-défense». Mais pour atteindre ce but, une préparation rigoureuse et méthodique est nécessaire. Elle fait l'objet du second volet de la série qu'inaugure ce livre.

On ne peut combattre qu'avec un corps en parfaite condition et qu'en ayant acquis la connaissance des fondements même de la technique. «L'entraînement de base» a pour vocation de répondre à cet impératif. Cet ouvrage vous propose un certain nombre d'exercices qui, maîtrisés, vous permettront d'accéder à un niveau plus élevé de l'art, traité dans les volumes suivants. Même si un livre ne peut se substituer réellement à un enseignement direct, il vous apportera à vous, pratiquant sérieux, une aide précieuse.



Nous nous sommes attachés à ce que la version française de cette série soit la plus claire et la plus utilisable possible : les descriptifs des mouvements ainsi que certains exercices sont isolés par un filet sur le côté et par un style différent ; chaque instrument employé est souligné ; le sujet de la page apparaît directement au regard grâce à l'emploi d'un **caractère gras** pour les mots clés ; certains détails importants ou difficiles qui appellent à la réflexion sont inscrits en *italique* ; enfin, la présence d'un glossaire succint auquel le signe * renvoie, vous aidera à clarifier le sens de certains termes.

La plupart des photographies qui illustrent cette série sont inédites et proviennent de la collection personnelle de Linda Lee.

JEET KUNE DO

L'art Martial est une forêt qui meurt
Dit le jeune homme, l'akène dans la main,
Ses fruits séchés ne nous nourriront plus.

Des graines récoltées, la pousse vive
Perce,
Qui est le jour de la vieille forêt
Qui est son lendemain.

Ses feuilles sont des livres grands ouverts
Sur les temps nouveaux, le tronc dans la terre
S'enracine, et se nourrit du monde ancien.
Ses branches touchent au ciel.

Le jeune homme rêve un arbre sans nom
Sans futur et sans fin
Il rêve, mais il sait
Que la Vie est la Mort
Et l'aurore un matin
Qu'on nomme. Midi l'emporte et le soir
Est sa sombre promesse.

Le grand arbre fécond à la fin
Va mourir
Puisque le Mot l'assigne
Puisque la Mort appelle ceux qu'elle prend
Par leur nom
Des surgeons tendres et verts
seront son devenir
Dans la voie du combat il ne fut qu'un maillon.

Au long de ce chemin il n'est rien
D'immortel
Que ce chemin.

Le jeune homme sage, rêve, mais il sait
La Voie n'a pas de nom
La Voie n'a pas d'écorce.

SOMMAIRE

Chapitre 1
Préparation physique 16
- Préparation cardio-vasculaire.
- Principe du mouvement.
- Échauffement
- Assouplissements.
- Abdominaux.

Chapitre 2
La garde 30
- Quelle garde ?
- Equilibre.
- Chi Sao.

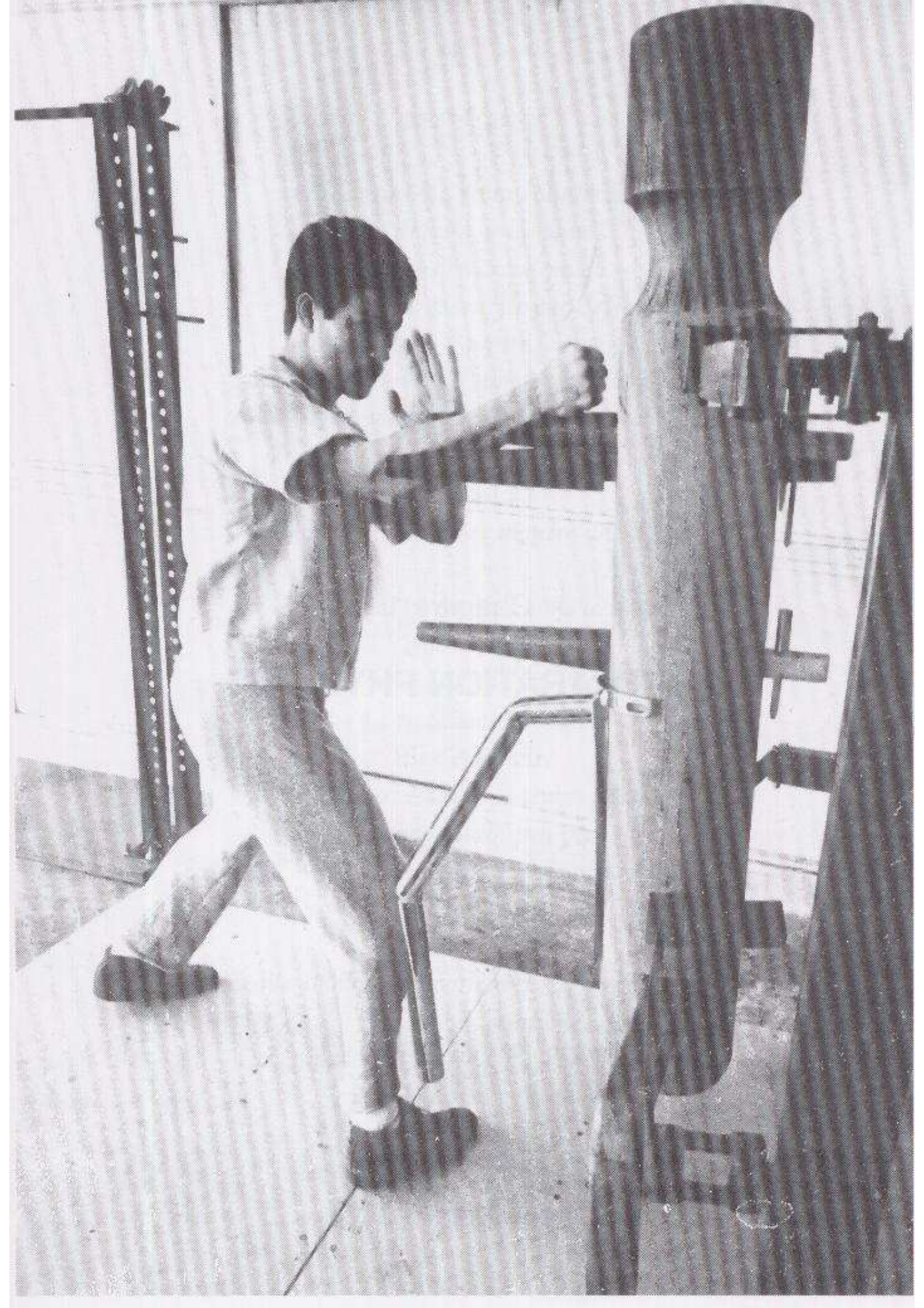
Chapitre 3
Jeu de jambes 48
- Déplacements pas glissés.
- Déplacements rapides.
- Jaillir.
- Déplacements latéraux.
- Esquive.

Chapitre 4
Puissance 66
- Puissance de frappe.
- Le poing.
- Le pied.
- Puissance de traction.

Chapitre 5
Vitesse 86
- Vitesse de frappe.
- Le poing.
- Le pied.

Chapitre 6
Esprit 112
- Puissance de l'esprit.
- Frappe imprévisible.
- Énergie.
- Vigilance.

Annexe
Glossaire 123



Chapitre 1

PRÉPARATION PHYSIQUE

RESISTANCE

Que crains-tu, frère ? Tu ne sais.
La défaite et la mort.
Ce corps en croix, muet
Qui souffre, essoufflé par l'effort,
C'est toi. Conjure le sort,
Lutte, deviens l'Homme qui vibre,
L'Homme qui ronge l'os de fer
Et imprime à l'envers
Ses crocs.
La Voie t'appelle et te montre une Etoile.

Tu cours, tu frappes dans le vide
Sac et corde
Tu laisses l'eau
Et tu laisses la chair
Tu t'endurcis.
Tu cours, esseulé, le temps passe
Chaque jour un peu plus
Loin, loin, la distance s'efface
Et jusqu'où iras-tu ?

L'Etoile Immobile a parlé, peut-être, de lumière...
Un rayon t'a frappé.
Retourne toi, dit-elle, et je te désaltère
Je suis là où tu m'as laissé.

Que crains-tu frère ? Tu le sais.
La défaite et la mort.

La préparation physique est souvent négligée par les pratiquants d'Arts Martiaux. On ne s'y attarde pas assez. Il est tout aussi important de se maintenir en bonne condition que de développer son habileté au combat. La voie martiale demande qu'on explore les trois aspects de la maîtrise : Corps, Technique, Esprit.
L'entraînement, c'est l'apprentissage de l'effort et de l'abnégation, c'est aussi le développement de votre potentiel de puissance, d'endurance, et en règle générale du rendement global de votre corps. Cela implique, avant même que vous songiez à vous engager plus loin, la suppression de tout ce qui pourrait lui nuire, tant sur le plan des activités que sur celui de l'alimentation.

Quelques conseils en guise de préambule.
Le progamme qui suit, nécessite une grande disponibilité, difficile à concilier avec les obligations professionnelles, soyez néanmoins rigoureux et ne laissez jamais vos activités empiéter sur votre entraînement. Variez vos exercices pour éviter l'ennui et travaillez quotidiennement avec trois axes fondamentaux : la préparation cardio-vasculaire, la préparation musculaire et le travail technique.

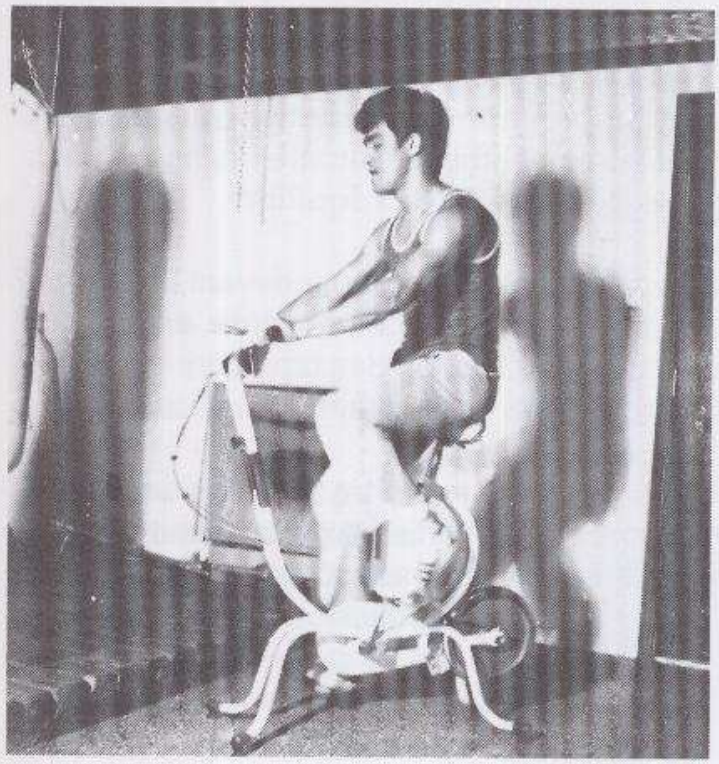
PRÉPARATION CARDIO-VASCULAIRE

La meilleure méthode de mise en condition physique semble être une longue période d'exercices entrecoupée de nombreux et brefs efforts intensifs.

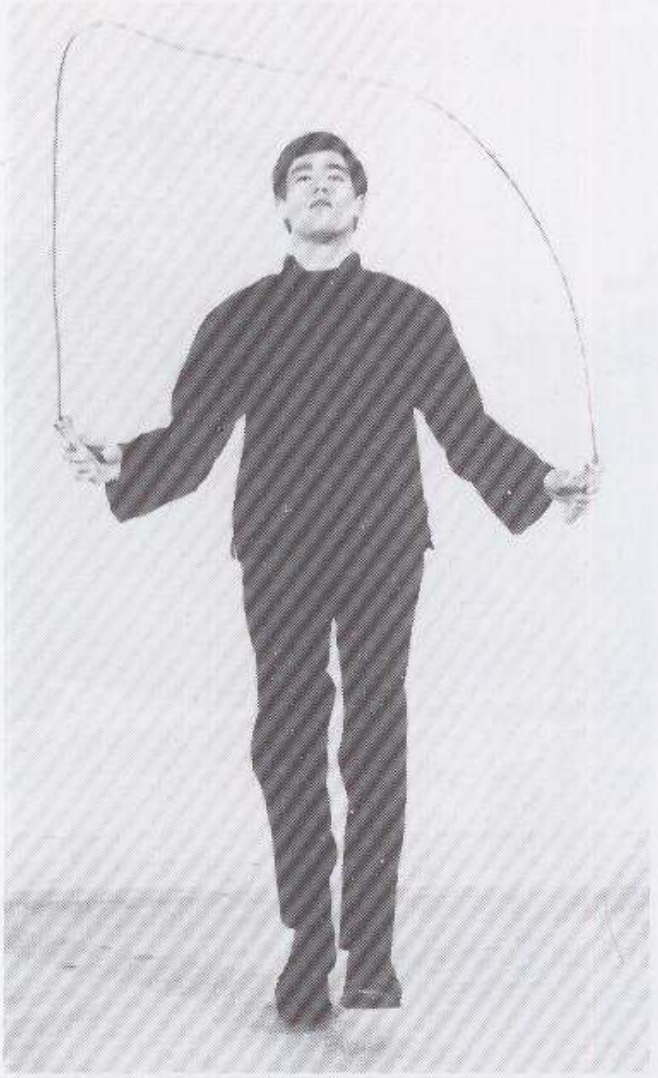
Pendant une course à pied régulière mais soutenue -environ 6-8 Kms en 20-30 minutes- cassez votre rythme en effectuant un sprint de quelques dizaines de mètres, puis reprenez un train plus modéré. Marquez nettement la rupture de rythme par des exercices de déplacement spécifique (cf. page 50).

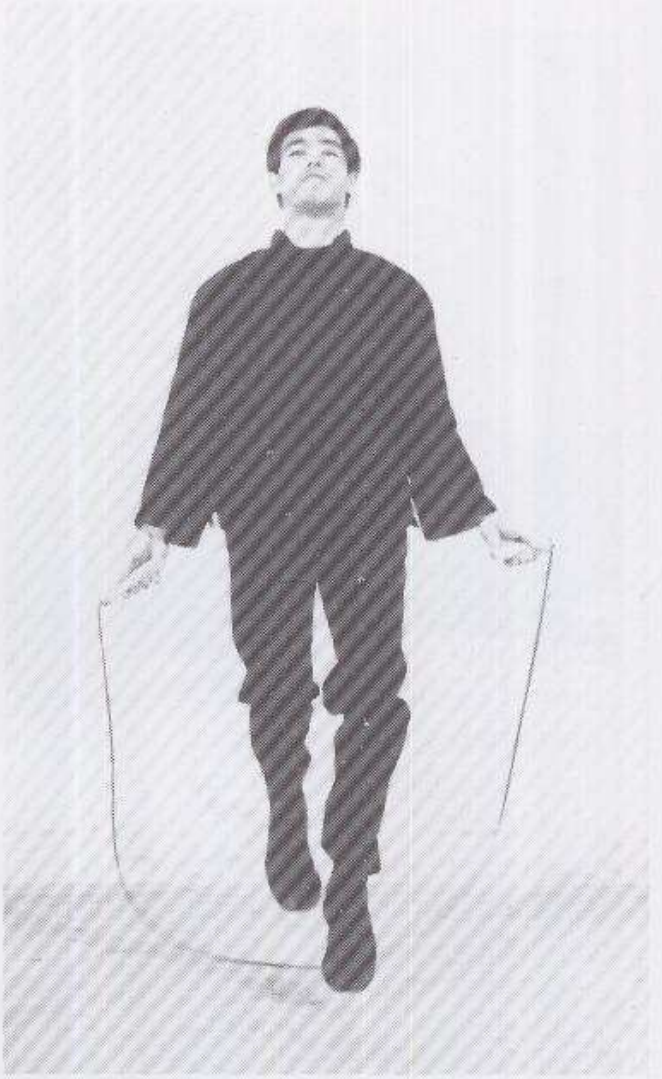
Prenez l'habitude de pédaler sur un vélo d'appartement chaque jour pendant 45 à 60 minutes, à un rythme rapide. N'hésitez pas à enchaîner directement après le footing.

S'entraîner sans relâche, mais sans s'ennuyer...



Après sa course à pied, Bruce Lee, pour compléter le développement de son système cardio-vasculaire utilisait une bicyclette d'appartement. Dans ce type d'entraînement long et intensif, la respiration est primordiale. Concentrez-vous sur l'expiration.





Le saut à la corde doit vous accompagner très régulièrement dans votre pratique. Il a été prouvé scientifiquement qu'il pouvait être plus profitable que la course à pied. Dix minutes de l'un équivalent à trente minutes de l'autre. Tous les deux sont néanmoins très bons pour le développement du système cardio-vasculaire.
Non seulement cet exercice développe l'endurance, la musculature et la détente, mais aussi vous apprend à ne pas peser sur vos appuis. A «flotter» au dessus du sol. C'est une leçon précieuse pour tous les combattants. Par ailleurs il est l'un de ceux qui assurent un excellent apprentissage du sens de l'équilibre.

Commencez par sauter sur un pied en tendant le deuxième devant vous. Puis sautez alternativement d'un pied sur l'autre à chaque tour de corde, en allant de plus en plus vite. Veillez à réduire au minimum l'action des bras pour privilégier celle des poignets et décollez le moins possible, juste le temps du passage de la corde.
Sautez ainsi pendant 3 mn -ce qui équivaut à un round de boxe- puis reposez-vous une minute et recommencez. Trois cycles suffisent pour un maintien en bonne forme, mais au fur et à mesure de votre adaptation, vous pouvez supprimer les périodes de repos ; le but est de parvenir à sauter une demi-heure en continu.

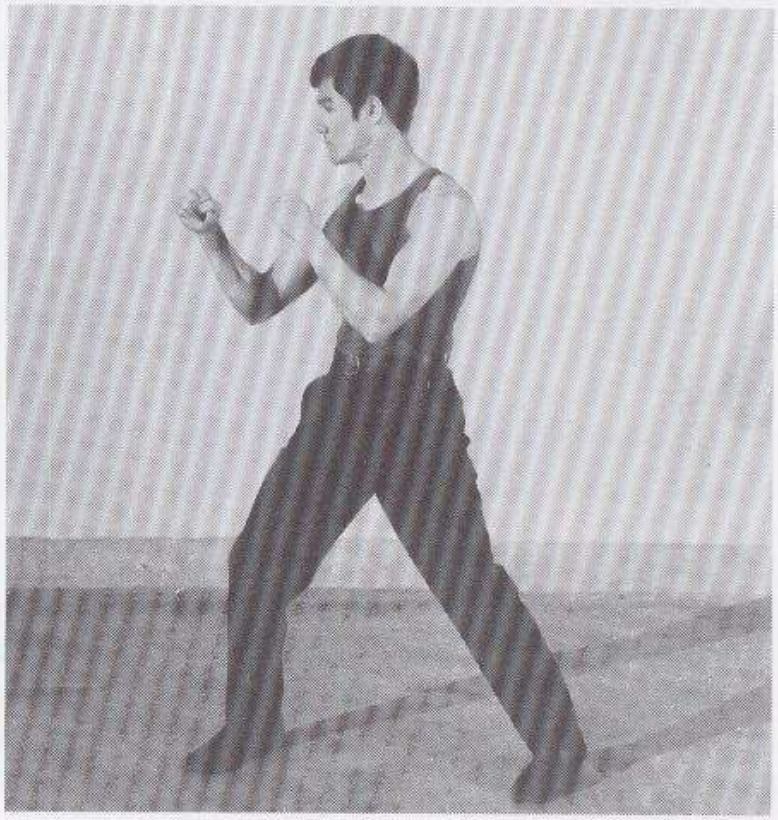
Les meilleures cordes sont faites de cuir et montées sur roulement à billes.

Le combat de boxe dans le vide appelé aussi «Boxe contre l'ombre» constitue un exercice d'endurance très complémentaire. Il associe de manière judicieuse la condition physique, le travail de la vitesse et le jeu de jambe. Il développe aussi des qualités mentales comme l'esprit d'initiative, et permet d'élaborer des techniques de manière intuitive et spontanée. De plus une pratique de ce genre est tout à fait appropriée pour l'échauffement.

> Relaxez votre corps et apprenez à bouger aisément et sans heurt. Au début, concentrez-vous sur votre attitude, tâchez de vous déplacer sans lourdeur, avec naturel, puis travaillez plus vite, plus intensément. Pensez à être efficace dans vos mouvements, imaginez que votre vie en dépend.

Si vous visualisez avec concentration et conviction un véritable adversaire, vous finirez par atteindre la sensation même du combat réel.

La volonté manque trop souvent aux débutants qui n'ont pas la capacité de s'auto-discipliner. Or c'est seulement par des exercices continus et intensifs que vous développerez votre endurance et votre résistance à l'effort. Vous devez aller jusqu'au bout de vos possibilités, au-delà de l'essoufflement. Fatigue et douleurs physiques, c'est le prix qu'il faut payer dans les premiers jours. On doit réaliser ces exercices en graduant l'effort et en l'intensifiant prudemment. Six semaines de ce régime sont une préparation minimum pour tout sport demandant une résistance à l'effort. Mais en fait vous ne serez jamais quittes : s'il faut des années et des années pour arriver à une parfaite condition, on la perd très vite dès que l'on cesse un entraînement intensif.



Bruce Lee soignait particulièrement son attitude lorsqu'il boxait «contre l'ombre». La concentration particulière qu'il mettait à faire cet exercice se lit sur son visage.

ELEMENTS DE PREPARATION AU COMBAT

PRINCIPE DU MOUVEMENT

Le mouvement suppose une mise en tension de différents muscles.

Même dans l'immobilité ou dans le relâchement du repos, une forme de tension* musculaire est garante de la stabilité du corps, du jeu précis des équilibres, du contrôle de soi... cette tension là ne cesse que dans la mort.
Lors d'un travail statique ou lent, lorsque l'on garde une posture, *les muscles agonistes* et antagonistes** se bandent de façon à fixer l'articulation, à maintenir le corps dans la position voulue.
Pendant une activité dynamique telle que le saut, la course ou la frappe, les muscles agonistes se contractent pendant que les muscles directement opposés, les antagonistes, s'allongent, afin de permettre le mouvement.
Si tous les muscles sont encore en tension, celle des muscles antagonistes doit être quasi-inexistante par rapport à celle des muscles agonistes, pour un mouvement juste. En revanche, quand les muscles antagonistes se tendent excessivement, le mouvement est gêné et son efficacité amoindrie. Ce type de contraction mal contrôlée agit comme un frein et cause une fatigue prématurée qui est généralement associée à une activité nouvelle, demandant une adaptation de votre système musculaire.
Un athlète coordonné est capable d'accomplir toute pratique physique avec aisance parce qu'il effectue ses mouvements avec un minimum de tension antagoniste. En revanche, le débutant se déplace avec une raideur du corps bien trop importante. Son geste sportif quel qu'il soit en deviendra à la fois lent, imprécis et peu économe en énergie.

Bien que cette coordination soit plus un don inné qu'autre chose nous pouvons tous l'améliorer par un entraînement intensif. On comprend cependant que ce travail doit être très précis : certains exercices seront tout à fait appropriés, d'autres au contraire qui insistent trop sur le développement de «mauvaises» fibres musculaires, ou qui font travailler des mouvements illogiques, risquent de freiner votre progression technique, voire de l'entraver complètement.
Un bon exercice ne créera aucune tension antagoniste qui viendrait contrecarrer la facilité du geste ou du déplacement. Tous les conseils donnés dans ce manuel tiennent compte de ce risque et vous permettront des progrès rapides si vous les suivez avec rigueur et vigilance.

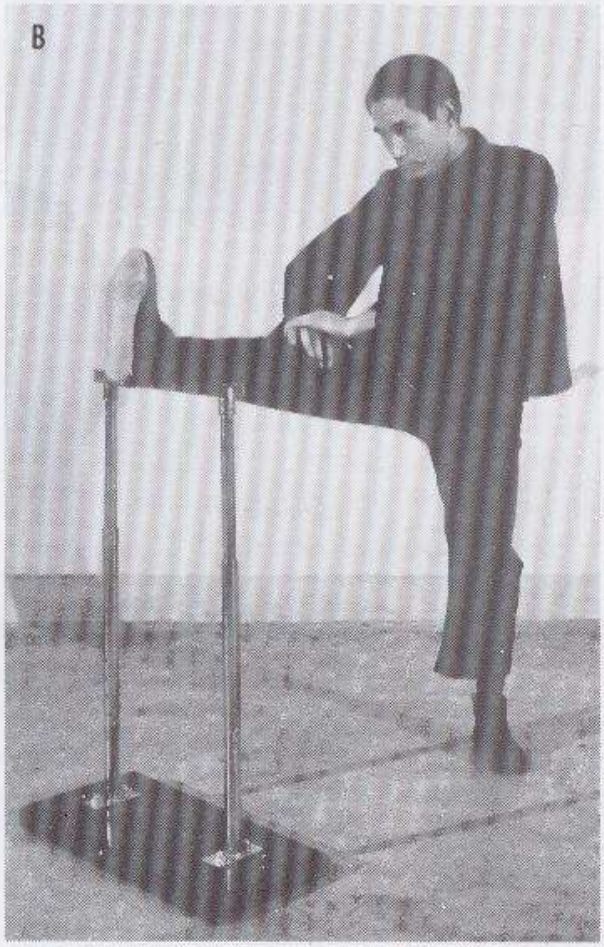
L'ÉCHAUFFEMENT.

Plus que pour optimiser vos performances, ce type de travail préparatoire est absolument nécessaire pour prévenir tout risque d'accident musculaire. Aucun athlète ne se lancera dans une série de mouvements violents sans s'être préalablement échauffé soigneusement. Pour ce faire, choisissez des exercices

faciles afin de préparer les muscles à l'entraînement astreignant qui suivra d'aussi près que possible cette mise en condition.
Combien de temps devez-vous y consacrer ?
Cela dépend principalement des facteurs extérieurs, de l'état du corps et de la discipline. En général cinq ou dix minutes d'échauffement sont nécessaires. Mais si vous habitez une région froide, ou bien pendant l'hiver, vous devrez vous échauffer plus longuement que celui qui vit sous des climats plus cléments. Un échauffement plus long est recommandé le matin. Des muscles endoloris ont parfois besoin d'un traitement de fond. Un danseur peut y passer deux heures : il commencera par des mouvements de base, puis augmentera progressivement en intensité jusqu'à ce qu'il soit prêt pour son entrée en scène.

ASSOUPLISSEMENTS

Voici quelques mouvements que vous devez inclure à votre entraînement quotidien pour l'assouplissement des **membres inférieurs** :



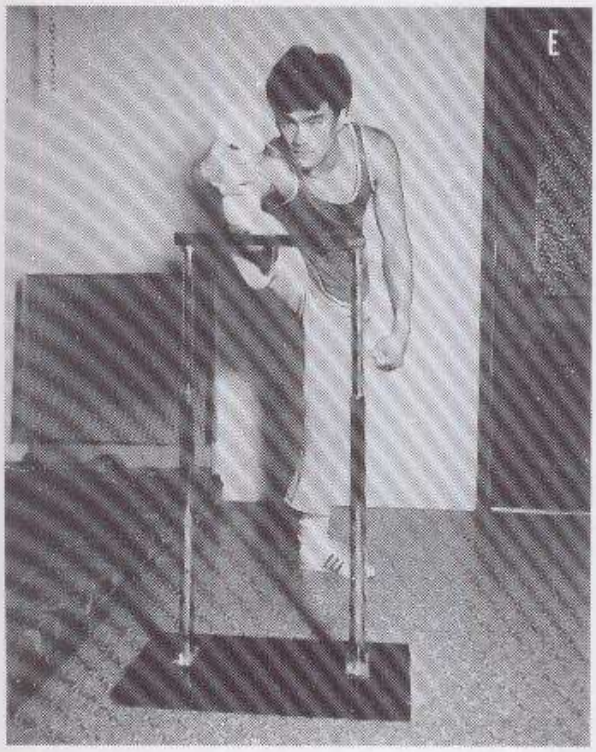
Posez votre pied sur une barre ou sur un objet équivalent (photos ci-dessus). Gardez votre jambe horizontale. Vous pouvez modifier la hauteur en fonction de votre souplesse. Ne risquez aucune mise en tension violente, et plus particulièrement si vous êtes raide. Jambe sur la barre, contentez-vous d'amener vos orteils vers vous sans plier le genou (photo A). Après quelques minutes, faites

tourner votre pied. Au bout de quelques jours, lorsque les muscles seront assouplis, vous pourrez passer à l'étape suivante (photo B). Appuyez sur votre genou pour garder votre jambe droite et penchez-vous vers l'avant autant que possible sans maltraiter vos muscles. Ensuite, passez à la position suivante (photo C) : gardez votre jambe tendue et tirez la main vers le bas. Au fur et à mesure de vos progrès, vous commencerez aussi à incliner votre buste vers l'avant, ce qui soumettra les muscles de votre jambe à une tension plus importante. Vous finirez par être capable de toucher vos orteils (photo D) et vous pourrez même passer votre main derrière votre pied (photo E).

Un autre assouplissement consiste à lever latéralement la jambe (photo F). Pour procéder à cet exercice, utilisez une longue corde tenue au plafond par une poulie. Faites une boucle autour de votre pied. Tirez l'autre extrémité de la corde, afin d'obtenir l'écart maximal que permet votre souplesse. Faites tourner votre pied en gardant votre jambe horizontale tout au long de l'exercice.

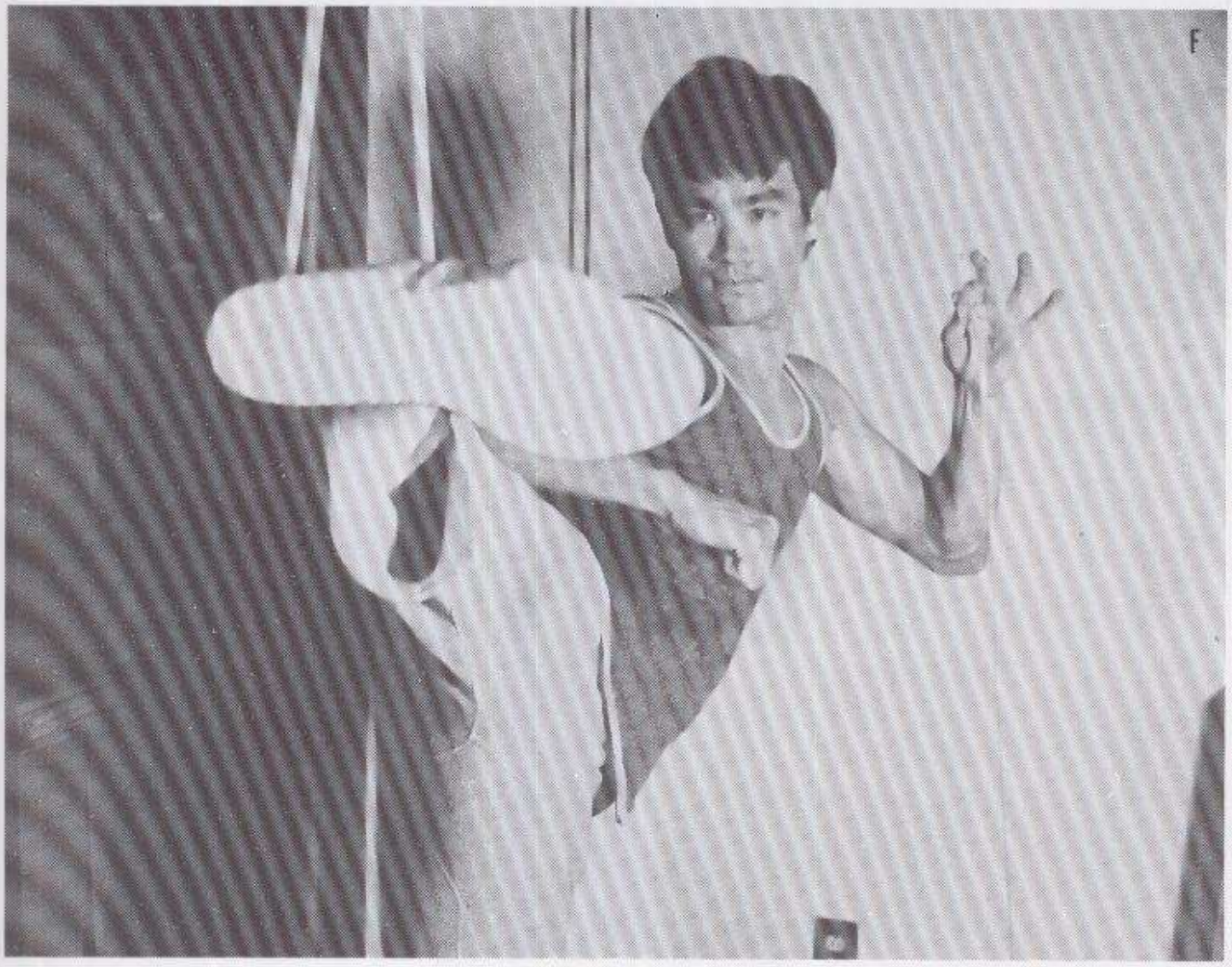
Prenez garde à ne jamais dépasser vos limites du moment, vous risqueriez de vous blesser.

Si vous êtes assidus, vous pourrez rapidement exécuter des coups de pied latéraux particulièrement hauts.



Pour cet assouplissement, travaillez avec un relâchement total du corps. Evitez les tensions trop fortes si vous n'avez pas encore l'aisance nécessaire.

Chez Bruce Lee l'efficacité du mouvement se traduit toujours par une forme d'élégance.
Ici sa statique est parfaite, il ne fait que s'aider légèrement de la corde.



Vivacité...

équilibre...

souplesse...

...puissance.

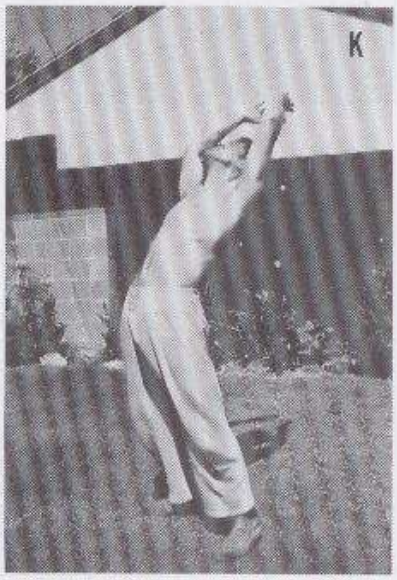
Pour les pratiquants déjà confirmés, le trempoline peut permettre une exécution particulièrement dynamique et aérienne du mouvement.

Utilisez une paire d'haltères légères et cherchez à sauter le plus haut possible (photo G). Cela développera conjointement la puissance des membres inférieurs et votre sens de l'équilibre. Une fois ce dernier contrôlé, bondissez en cherchant à toucher vos pieds (photo H). Entraînez-vous à frapper dans le vide, de face (photo I) et de côté (photo J).

Vous devez non seulement travailler l'élasticité des jambes mais aussi celle du buste.

Ployer votre corps vers l'arrière aussi loin que possible puis vers l'avant jusqu'à toucher les genoux avec la tête (photos K, L, M).

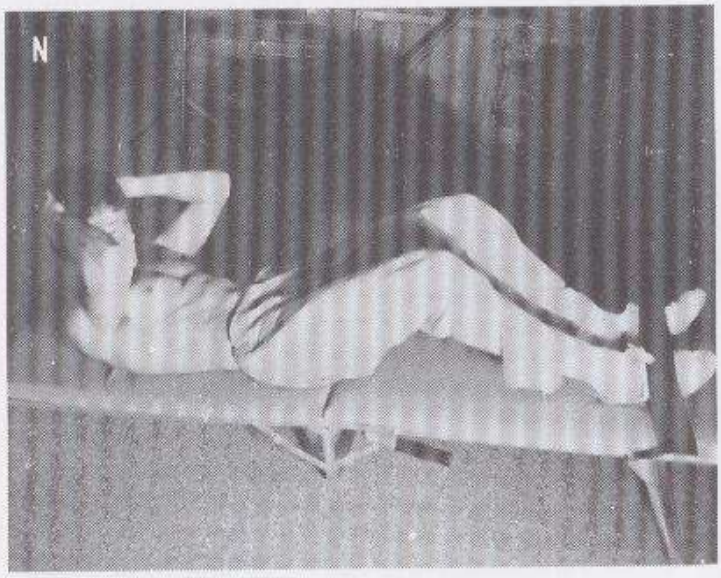
Terminez toujours votre entraînement par des étirements.



ABDOMINAUX

L'un des aspects les plus importants de l'entraînement, est le combat amical sur ring. Pour ce faire, vous devez être à même d'encaisser des coups au ventre.

Le combat amical sur le ring doit être un des aspects fondamentaux de votre pratique. Cependant il ne faut pas l'aborder sans préparation. Vous devez vous astreindre à de nombreux exercices de renforcement de la sangle abdominale.

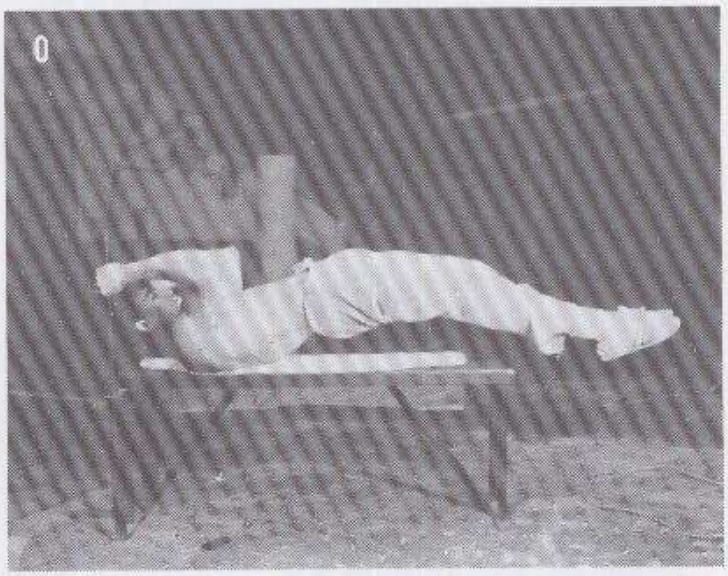


Le plus courant est celui qui utilise une planche inclinée (photo N). Attachez-y vos pieds, fléchissez vos genoux, et après avoir placé vos mains derrière votre tête, rapprochez le buste de vos jambes. Renouvelez cet exercice jusqu'à ce que vos muscles deviennent douloureux. Lorsque vous parvenez à le répéter 100 fois, utilisez un poids additionnel que vous tiendrez avec vos mains derrière votre tête.

Quand vous posséderez une musculature suffisante, vous pourrez modifier cet exercice ainsi :

Asseyez-vous au bord d'un banc de musculation et demandez à quelqu'un de bien vouloir vous tenir les chevilles. Il faut abaisser le buste aussi bas que possible et se redresser comme précédemment.

Vous pouvez aussi, en appui sur le haut du dos (photo 0), décoller les fesses, ce qui fortifie en même temps les muscles du dos.
Si vous possédez une barre de traction ou un espalier, suspendez-vous à celle-ci et levez vos jambes à l'équerre.



Gardez ces positions aussi longtemps que possible et essayez de battre votre record à chaque fois !

Allongé au sol, relevez les jambes en plaquant les reins, décollez les épaules de façon à voir vos pieds. Gardez vos jambes tendues et serrées. Puis revenez à la position initiale. Effectuez cet exercice le plus lentement possible ; accentuez progressivement le mouvement jusqu'à toucher vos genoux de la tête. Pour que ce soit plus efficace, ne touchez pas le sol avec vos talons, gardez-les élevés d'environ 3 centimètres et recommencez autant de fois que possible.

Toujours allongé, demandez à quelqu'un de lâcher un ballon lesté au-dessus de votre ventre et encaissez l'impact (photos P et Q). Le même exercice peut-être pratiqué debout (photos R et S). Si vous êtes seul vous pouvez utiliser l'effet de balancier de votre sac de frappe dans le même but. Ajustez le point d'impact en vous déplaçant en avant ou en arrière. Pour obtenir un contact plus net, lancez le sac plus haut.

Profitez au maximum des activités variées où le corps est habituellement immobile -le meilleur exemple étant celui de la télévision- pour faire des abdominaux ou des assouplissements. Bruce Lee, dont le temps était précieux, a toujours agi ainsi.

Dans la vie quotidienne vous aurez souvent l'occasion de trouver d'autres moyens de progresser toujours. N'y manquez jamais. Par exemple, garez votre voiture à plusieurs pâtés de maisons de votre domicile et marchez d'un bon pas. Abandonnez l'ascenseur, utilisez l'escalier. Grimpez-le en courant, ce sera un excellent entretien!

Chapitre 2

LA GARDE

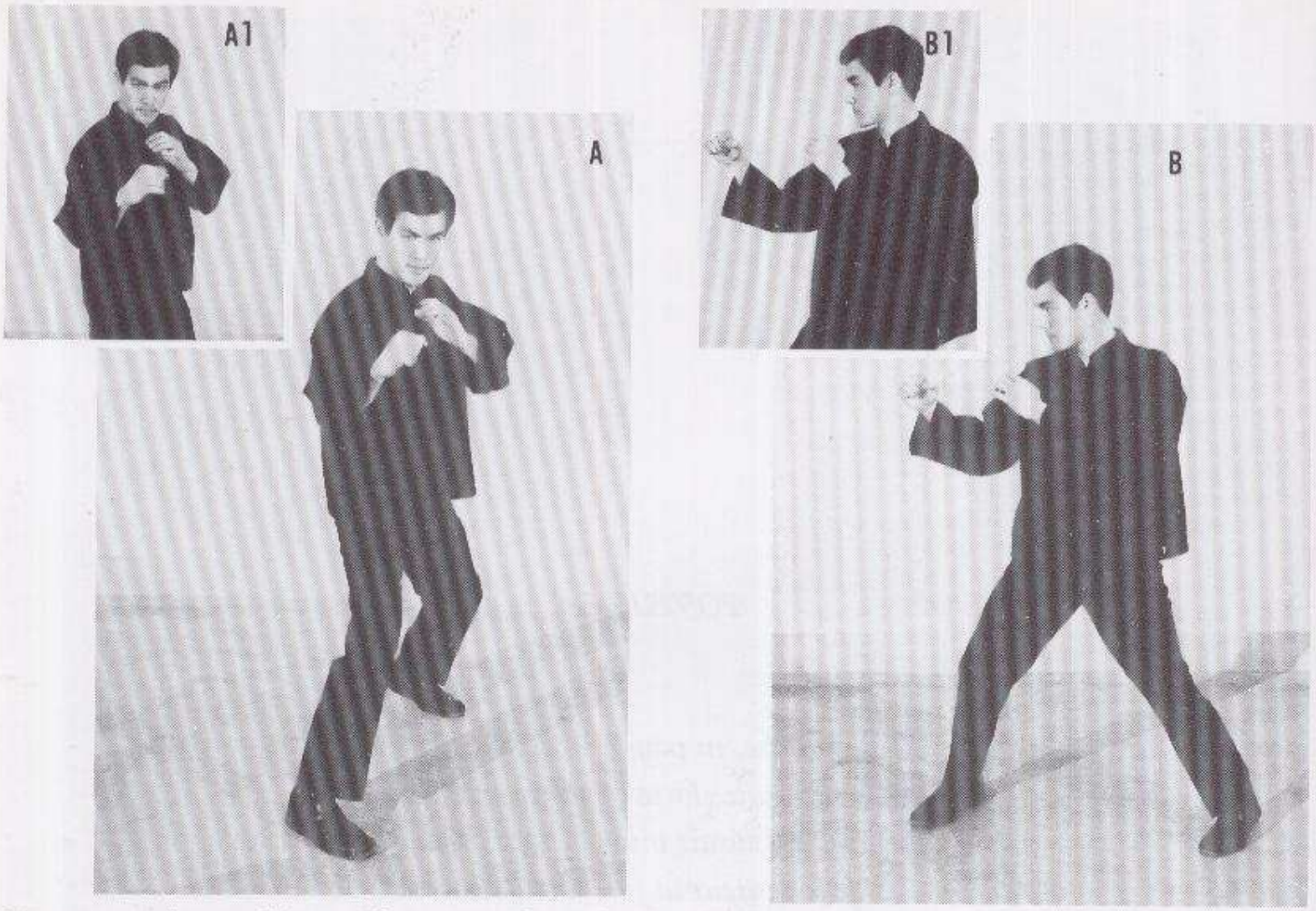
POSTURE

Trop proche, tu payerais ta vivacité
Sans assise, d'une chute à mettre en balance.
Eloigné, tu saurais vite que la puissance
Est de la lenteur la fille mal assurée...

Elle est là, à t'attendre, la posture divine
Evidente, simple, absence d'inquiétude,
Révélation fragile, essentielle attitude
Elle est, l'Unique Garde, liberté qu'on devine

Et qu'on ne retient pas ; force n'y peut suffire
Ni effort, ni travail n'ont sur elle un empire
Vacuité de l'esprit, seule destination...

Car c'est aux lendemains de tous les artifices,
Sans la pensée enfin, le corps ivre s'y glisse
Sans projet, sans dessein, prêt à la sensation.



Comparez les petites et les grandes photos. Notez les subtilités de la position...

QUELLE GARDE ?

Selon le Jeet Kune Do, la garde doit avoir pour mission de permettre la défense et l'attaque la plus efficace.
Si vous l'étudiez bien, vous y trouverez les principes même du Jeet Kune Do : fluidité dans l'action, naturel, liberté du geste, économie des moyens...
La position de garde du Jeet Kune Do s'éloigne des styles traditionnels orientaux pour se rapprocher de la boxe moderne. Plus mobile, plus souple, plus protectrice, elle vous permet de corriger en permanence votre assise et votre distance par de petits pas qui évitent de renseigner l'adversaire sur vos intentions.
Mais si dans la garde de la boxe occidentale le poing le plus fort est en retrait, le Jeet Kune Do choisit l'option inverse. Ainsi *les membres les plus puissants, les plus proches de la cible, sont à l'origine de 80% des coups.*
Dans la terminologie classique de la boxe que nous adoptons, la garde du Jeet Kune Do est une garde inversée, dite garde à droite, ou «non-orthodoxe», c'est à dire avec le poing droit avancé. Si c'est le poing gauche qui est en avant, il s'agit d'une garde à gauche, dite garde orthodoxe.

Il est important que vos bras, vos pieds et votre tête soient parfaitement placés. Pour protéger votre menton, abaissez légèrement la tête tout en haussant l'épaule avancée. Prenez garde à ne pas exagérer un mouvement au détriment de l'autre : ne baissez pas trop la tête, ne levez pas trop l'épaule ; la structure de votre corps, muscles et squelette, est alors en parfait alignement pour préserver les points

...des mains, du menton, de la nuque.

INCORRECT !

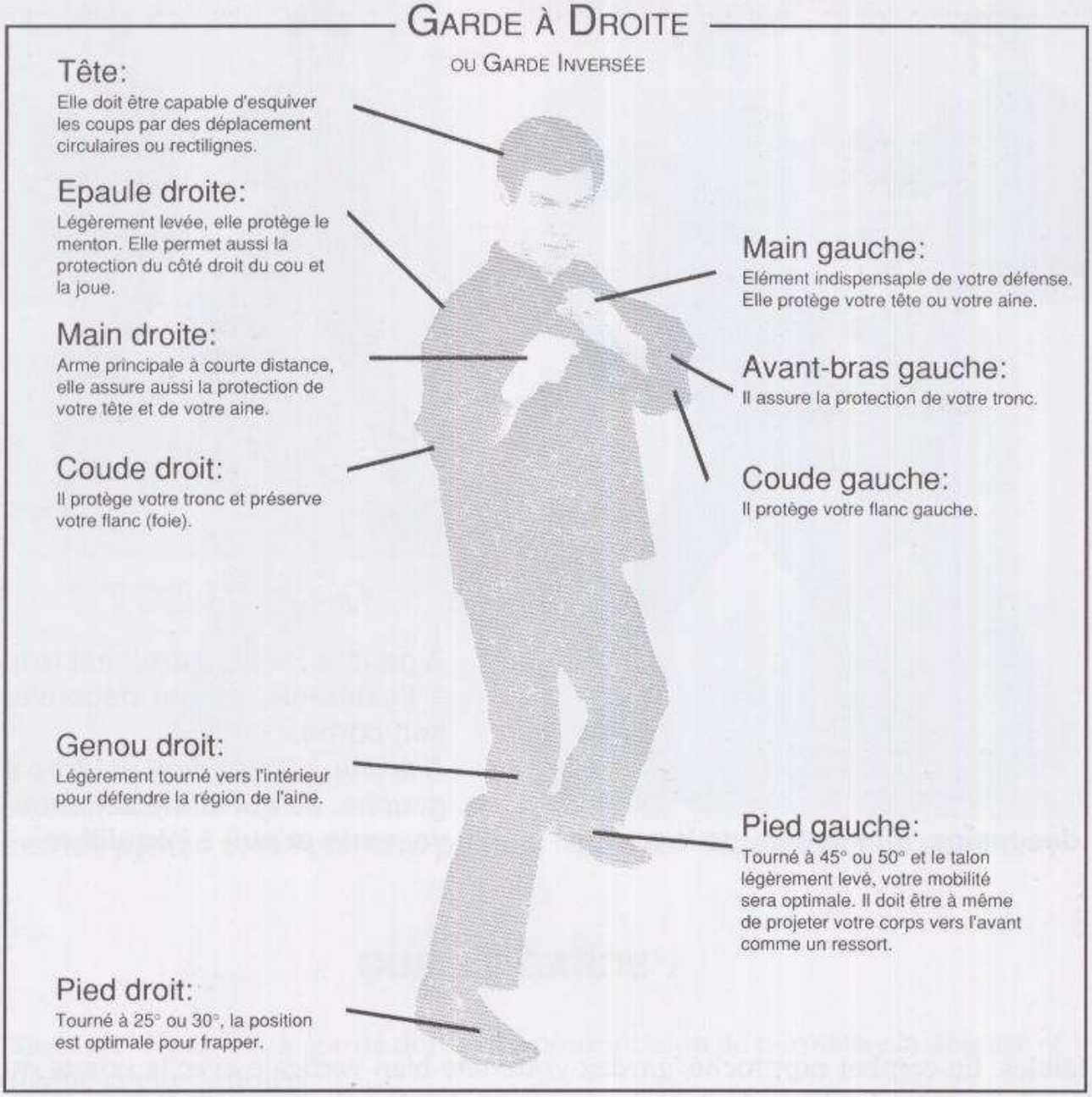
A gauche, le pied droit est trop à l'extérieur, ce qui découvre son corps.
A droite, le pied droit est trop à gauche, ce qui limite ses mouvements et nuit à l'équilibre.

faibles. En combat rapproché, gardez votre tête bien verticale avec la pointe du menton contre la clavicule pour interposer votre épaule en cas d'attaque. Vous pouvez d'ailleurs, lors de certaines actions défensives exceptionnelles, l'enfoncer carrément dans le creux de l'épaule, bien que la position naturelle de votre nuque soit alors contrariée. Ce choix tactique vous assure une bonne protection du visage mais fatigue le bras et gêne le mouvement.
En corps-à-corps, pour frapper, la main avancée peut être placée légèrement en dessous de la ligne de l'épaule.
Quelquefois, mais avec prudence, vous pouvez adopter une position plus ouverte qui peut dérouter ou abuser votre adversaire. A l'inverse, vous pouvez vous concentrer sur votre défense : restez fuyant, en position fermée. Cette posture peut gêner votre adversaire et dans une certaine mesure, contenir son assaut. L'essentiel est de rester imprévisible. Ne le laissez jamais s'habituer à votre façon de combattre.

En position de garde la main arrière est placée dans l'alignement de votre épaule avancée, à 10 ou 15 centimètres de votre corps. Le coude protège les côtes flottantes et l'avant-bras mobile couvre le bas-ventre.
Le pied avancé dicte la position du tronc. Si le pied est tourné vers l'intérieur, le corps, par conséquent, s'orientera dans la même direction, offrant une ouverture moindre à l'adversaire. Si le pied avancé est tourné vers l'extérieur, le corps sera

Garde à Droite

ou Garde Inversée



davantage de face et se trouvera donc plus découvert. Nous choisirons de préférence la première, plus fermée, en cas de défense, et la seconde, plus ouverte, pour mener l'offensive. Ce qui est important c'est de former une seule ligne de la jambe à l'épaule.

Une bonne attitude est primordiale. Cela vous permet d'être performant avec un minimum de gestes superflus et d'énergie perdue. Eliminez les mouvements inutiles, sources d'épuisement sans profit.

Les bras et les épaules doivent être détendus et libres, les genoux légèrement fléchis, afin de pouvoir frapper avec rapidité et puissance, comme se fend un escrimeur. Gardez vos mains bien devant vous et faites-les ondoyer en mouvements circulaires, sans supprimer votre couverture. La main avancée doit constamment bouger d'arrière en avant, comme un serpent prêt à frapper darderait sa langue. Ce déplacement menaçant exercera sur votre adversaire une pression psychologique qui le déroutera.

N'oubliez pas: si vous vous tendez, vous perdez votre équilibre, votre rythme et votre souplesse qui sont essentiels à tout combattant d'expérience.

Garde à Gauche

ou Garde Orthodoxe

Tête:
Elle doit être capable d'esquiver les coups par des déplacement circulaires ou rectilignes.

Main droite:
Elément indispensaple de votre défense.
Elle protège votre tête et votre aine.

Epaule gauche:
Légèrement levée, le menton se protège en se baissant légèrement. Elle permet aussi la protection du côté gauche du cou et la joue.

Avant-bras droit:
Il assure la protection de votre tronc.

Main gauche:
Arme principale à courte distance, elle effectue aussi la protection de votre tête et de votre aine.

Coude droit:
Il protège votre flanc droit.

Coude gauche:
Il protège votre tronc et votre flanc.

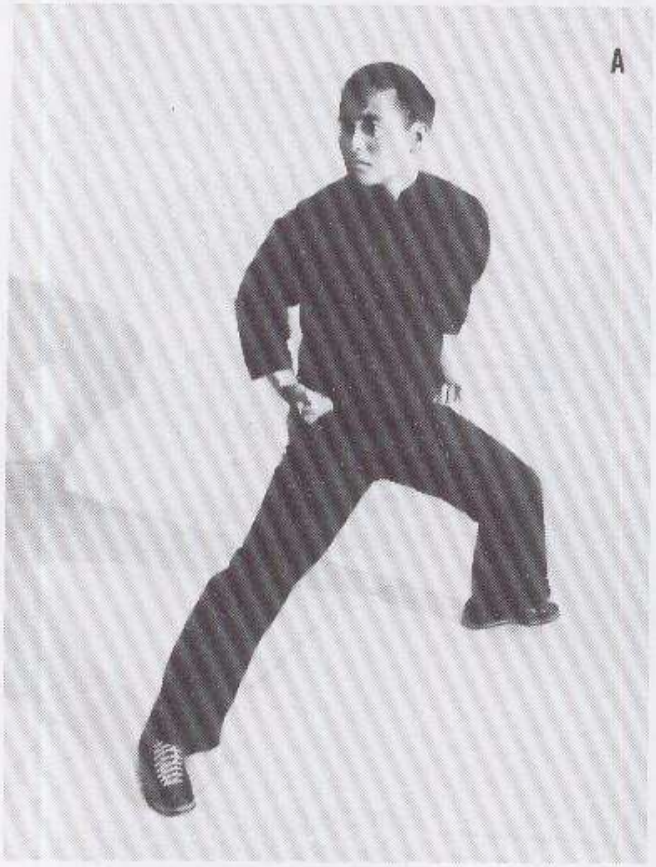
Pied droit:
Tourné à 45° ou 50° et le talon légèrement levé, votre mobilité sera optimale. Il doit être à même de projeter votre corps vers l'avant comme le ferait un ressort.

Genou gauche:
Légèrement tourné vers l'intérieur pour défendre la région de l'aine.

Pied gauche:
Tourné à 25° ou 30°, la position est optimale pour frapper.

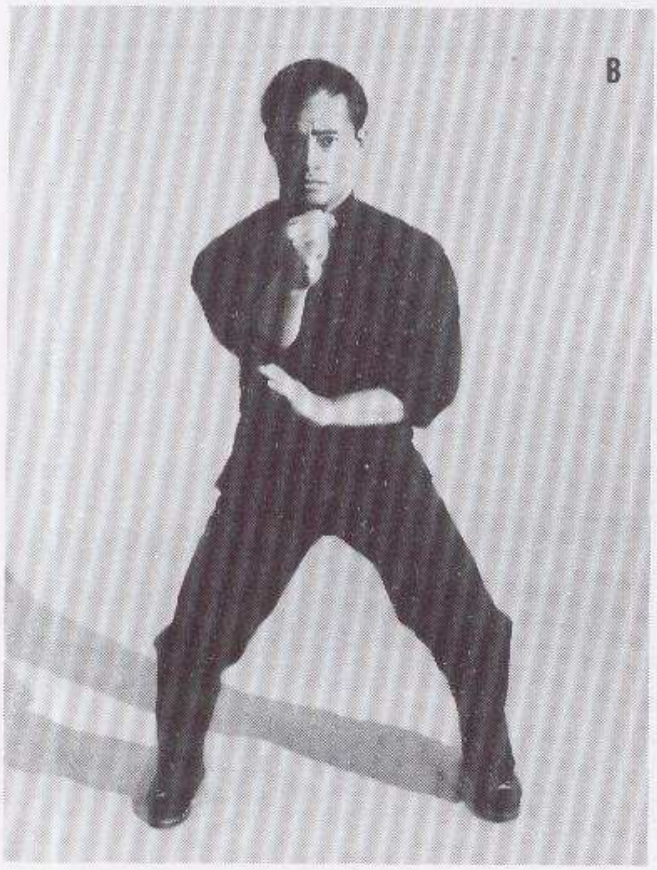
Bien que la décontraction soit une qualité physique, elle est contrôlée par la pensée. Vous devez apprendre, par un effort conscient, à conformer votre esprit et votre corps à cette nouvelle attitude. La décontraction ne signifie pas un relâchement total. Mais vos muscles antagonistes* doivent être en contraction minimale afin que vos mouvements soient coordonnés, efficaces, élégants.
Par une pratique constante vous obtiendrez cet état de décontraction, à volonté. A terme, vous devrez pouvoir maintenir cette *stase** dans des situations qui sont pourtant propices au développement de la tension.

Utilisez un miroir pour contrôler la position de vos mains en mouvement. Identifiez-vous au chat. Ayez le dos arrondi, souple, le menton bas, l'épaule avancée légèrement levée, et sentez-vous prêt à bondir. Contractez légèrement vos muscles abdominaux, protégez vos flancs avec vos coudes et ne laissez aucune ouverture par laquelle votre adversaire pourrait vous atteindre. Tous les experts de boxe sont formels, cette position de garde est la plus sûre.
Et c'est pour toutes ces raisons : sécurité, mobilité, utilisation maximum du potentiel d'énergie... que le Jeet Kune Do l'a adoptée à la place des gardes traditionnelles des divers styles d'arts martiaux.



A : La jambe droite est trop à l'extérieur et gênera le déplacement, surtout si le poids repose sur la jambe arrière. Les mains près des hanches ne protègent pas le haut du corps.

C : La posture est trop fendue, la tête trop avancée : le côté est ouvert aux attaques, la main tendue et statique laissera deviner des intentions offensives.



B : Trop de face ! Il peut être facilement déséquilibré et ne peut pas se fendre pour riposter.

D : Bras trop tendu : la main avancée ne peut frapper. La main arrière est trop haute et laisse le corps largement découvert.

E : Position trop de profil : le déséquilibre est à craindre. La fente offensive et le retrait rapide défensif sont limités.

F : Mains trop basses : la partie supérieure du corps est vulnérable.

G : Position trop rigide : le poing est trop avancé pour attaquer, la main arrière ne peut pas protéger la tête.

H : Jambes trop écartées, aucune mobilité possible : le déplacement ne peut se faire sans un appel qui révèlera la tentative de frappe, le bas-ventre est exposé aux coups de pied de face.

I : Bras avancé trop haut et trop tendu : il laisse la poitrine exposée et nuit à l'efficacité de l'attaque.

J : Cette position dite «du chat» limite les déplacements et notamment, ici, vers sa gauche. La puissance de frappe de la jambe est réduite.

K : Pieds trop rapprochés : la posture est figée. Il manque une flexion des genoux pour permettre un mouvement souple et explosif.

L : Comme pour la posture dite «du chat» le poids est placé sur la jambe arrière et limite la mobilité. L'attaque demande un déplacement du poids vers l'avant qui prévient l'adversaire.

M : Trop de poids sur la jambe avancée : il y a un risque de balayage. Une position où les appuis sont si écartés est très vulnérable aux coups de pied portés au genou et au tibia.

N : Mains aux hanches : le corps et la tête sont exposés. La position du pied découvre l'aine et la rend inutilement vulnérable.

O : A genoux : tout mouvement d'attaque ou de défense est impossible. Dans cette position vous êtes en grand danger.

Ces photos mettent en évidence l'alignement correct du corps, l'axe rectiligne qui va de l'épaule au pied et sa transversale qui va de l'épaule au poing...

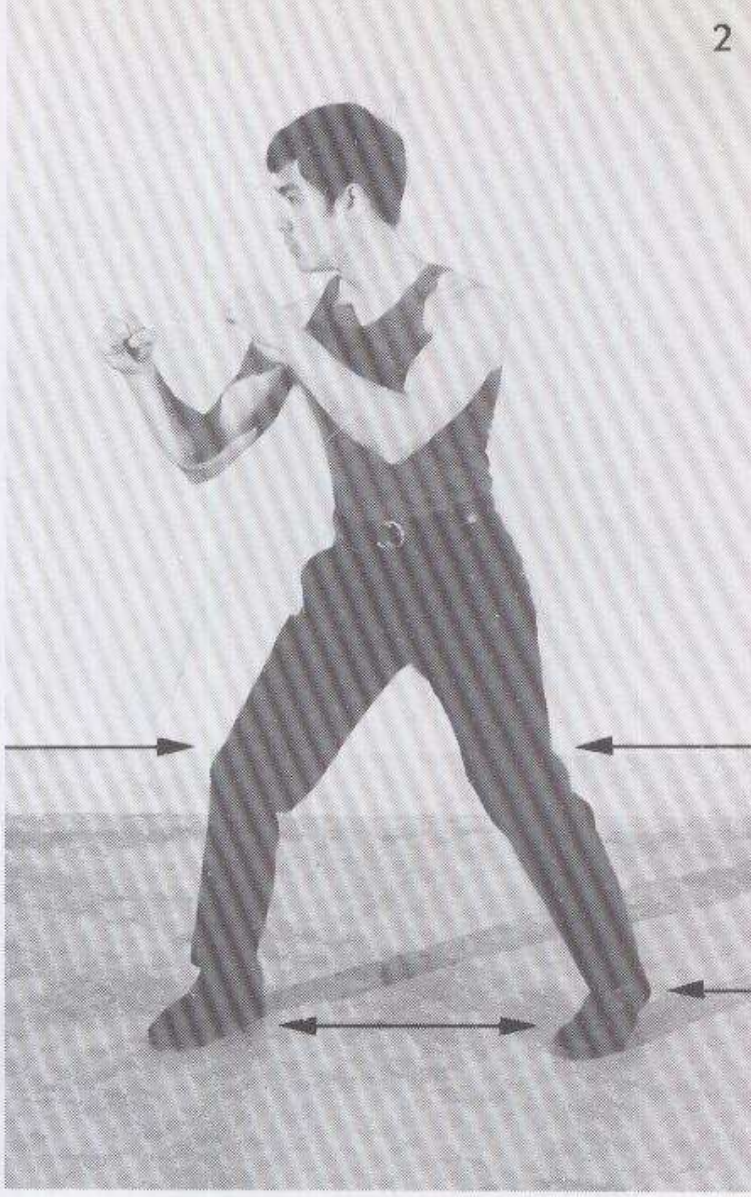
EQUILIBRE

Rentabiliser en combat une bonne condition physique exige d'avoir un équilibre parfait. L'efficacité se trouve là : stable en permanence, un temps d'attaque précis. Ceci vous permettra de porter des coups de poing et de pied puissants et maîtrisés. C'est le point le plus important de la position de garde. Si vous ne possédez pas un équilibre sans faille, vous perdrez dans le combat le contrôle de votre corps, à un moment ou à un autre.
Il ne peut s'obtenir que par un alignement juste. Les pieds doivent se trouver sous les hanches, avec un écartement modéré correspondant à l'espace naturel d'un pas. En repartissant votre poids sur vos deux jambes, au lieu de le concentrer en un point unique, vous aurez une bonne assise. Le poids du corps peut être réparti, soit de manière tout à fait égale, soit en l'accentuant légèrement sur la jambe avancée.

Position de la jambe avancée

La flexion du genou entraîne un déplacement du centre de gravité vers l'avant. Pour éviter une tension au niveau de la cheville et conserver l'équilibre, vous devez réduire la pression du talon sur le sol, en maintenant seulement un léger contact. Bien que cette règle soit généralement à observer, elle n'est pas stricte : le talon peut être plus ou moins décollé selon la position de votre corps, qui varie en fonction des situations. Le genou doit se trouver à l'aplomb du pied.

...et la position des jambes : flexion légère des genoux, écart naturel des appuis, talon arrière un peu plus levé que celui de l'avant.

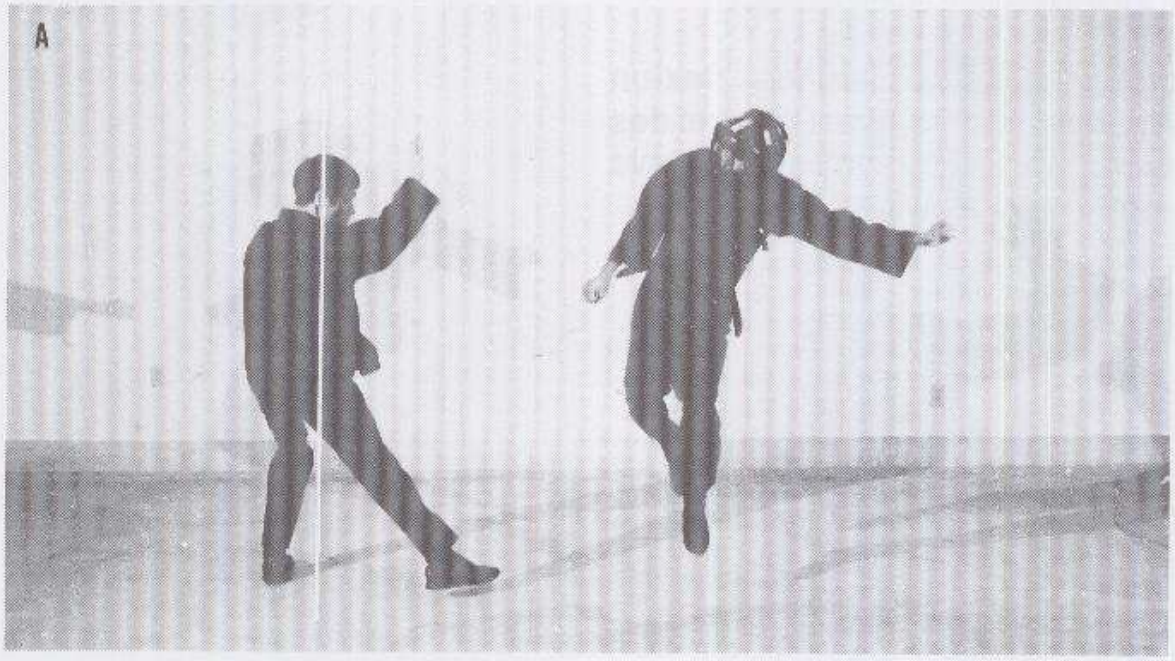


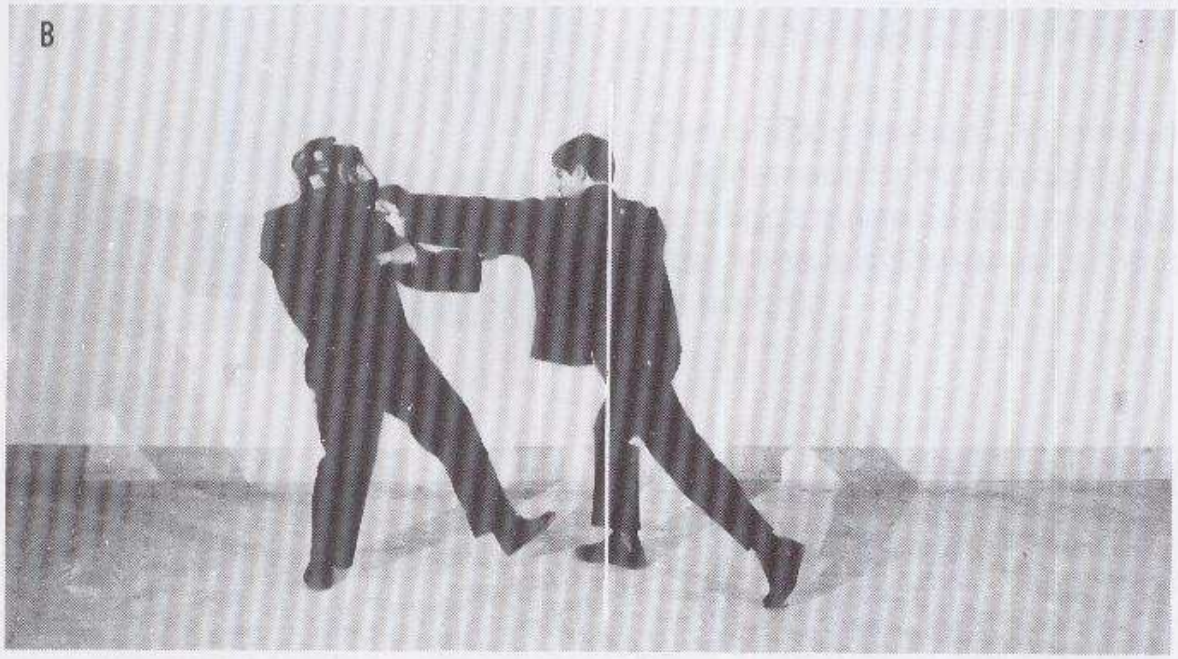
Position de la jambe reculée

Le talon doit être levé. Vous aurez ainsi du ressort pour faciliter le transfert de poids sur la jambe avant si vous décidez d'attaquer, et pour reculer si vous deviez vous défendre. La jambe doit être légèrement fléchie, relâchée et souple pour être efficace.
Cette position a plusieurs avantages : vitesse, décontraction, équilibre et aisance dans le déplacement. Les coups portés sont puissants.
Même dans le feu du mouvement un bon combattant ne doit jamais être surpris avec le genou tendu et la jambe raide.

Passage de l'équilibre statique à l'équilibre dynamique

Un bon équilibre découle de la maîtrise consciente du placement du **centre de gravité***. Le mouvement rend tout équilibre statique instable car le centre de gravité est déplacé par rapport à l'axe de sustentation*. Il vous faut donc contrôler votre déséquilibre pour conclure l'action et retrouver votre stabilité. L'équilibre dynamique c'est l'art de réajuster sans cesse ses appuis en fonction du déplacement, *c'est l'équilibre dans le déséquilibre.*
Pour contrôler le centre de gravité pendant le mouvement, utilisez un pas court et





Dans l'attaque ou dans la défense, savoir préserver son équilibre...

glissé, plutôt que de sautiller ou d'effectuer des pas croisés. Pour vous déplacer rapidement, faites plusieurs petits pas. Mieux vaut faire deux pas moyens qu'une seule grande foulée pour couvrir une même distance.

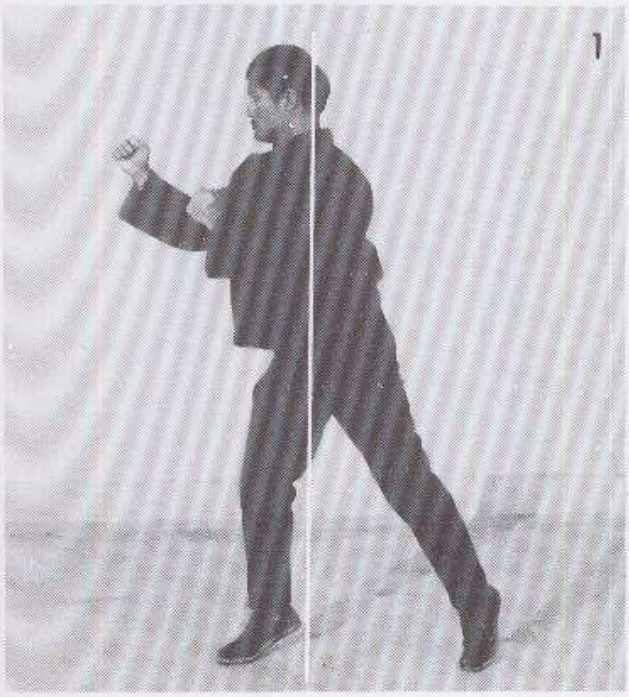
Votre centre de gravité se modifie à chaque instant en fonction de chacune de vos actions, et par rapport à celles de votre adversaire. Par exemple, pour avancer promptement, le centre de gravité peut être transféré subtilement vers le pied avant, sans entraver l'action du pied arrière qui doit propulser votre corps en une rapide, courte et soudaine explosion. Pour amorcer une retraite ou se déplacer vivement vers l'arrière, le centre de gravité doit être transféré sur le pied arrière, seule façon de garder l'équilibre et d'envisager une parade ou une contre-

attaque.
Les grands déplacements et le changement constant de point d'appui d'un pied sur l'autre dans les mouvements doivent être éliminés sauf dans le cas des frappes. L'instant précis du changement de point d'appui se solde par un mauvais équilibre et vous place en position vulnérable en cas d'offensive adverse. Vous permettez à votre adversaire d'attaquer pendant cette courte phase. De plus, cela vous fait perdre en puissance.
Vous devez obtenir un bon équilibre non seulement dans l'immobilité, mais aussi dans le mouvement. Tentez de contrôler votre corps au mieux, surtout quand vous frappez. Garder l'équilibre dans ce déplacement permanent du centre de gravité est un art que peu de gens arrivent à maîtriser.
Pour cette raison, même s'il est bon de changer de stratégie pendant les combats amicaux, ne vous éloignez pas trop cependant de votre forme de base.

La position idéale de vos pieds est celle qui vous autorise un déplacement instantané dans toutes les directions et qui sert de pivot pour l'attaque ; elle vous donne une stabilité parfaite quel que soit le côté d'où vient le coup et elle vous permet en même temps de frapper avec une puissance inattendue. Comme en base-ball, la direction et la puissance de rotation de la batte dépendent de vos jambes. La position de garde vous stabilisera, et grâce à l'alignement juste de votre corps, vos déplacements seront facilités.
Ne vous engagez pas plus qu'il ne faut en portant un coup de poing ou un coup de pied : cela affecte votre équilibre. Face à un adversaire trop raide sur ses jambes, privilégiez la contre-attaque. Quand il manque son coup, il perd l'équilibre un instant et se trouve alors vulnérable. S'il veut se tirer d'affaire, il devra vite

INCORRECT !

La position présentée sur la photo de gauche semble être bonne mais le poids est un peu trop sur le pied avant, aussi dès qu'il tentera de lancer une attaque, il se retrouvera en déséquilibre (photo 2).



INCORRECT !

Un écartement trop large de la base de sustentation, apporte de la puissance mais fait perdre de la vitesse et de l'efficacité aux mouvements.

INCORRECT !

Une base de sustentation étroite, favorise la vitesse mais au détriment de la puissance et de la stabilité.

apprendre à plier les genoux.
Travaillez la *perception kinesthésique** ou faculté de sentir la contraction et la relaxation musculaire. La seule façon de développer cette perception sera d'être extrêmement attentif aux sensations que vous procure les différentes positions de votre corps.

> Placez-vous en position d'équilibre, puis de déséquilibre, en ressentant les différences entre un déplacement vers l'avant, vers l'arrière, sur le côtés.

Une fois que vous avez développé *l'art de sentir*, utilisez-le constamment comme un indicateur de l'état de votre corps quand il passe d'un mouvement élégant à un mouvement maladroit, de la relaxation à la tension. Enfin, votre perception kinesthésique doit devenir si aiguë que vous sentirez un inconfort tant que vous ne pourrez obtenir le maximum d'efficacité avec un minimum d'effort.
Pour un développement correct de votre équilibre, pratiquez les positions à gauche et à droite dans la même séance, en effectuant les mêmes enchaînements et les mêmes exercices des deux côtés.
Travaillez l'équilibre ce n'est pas s'y consacrer une demi-heure par jour, c'est l'avoir à l'esprit à chaque instant, pour chaque geste... Par exemple, mettez-vous sur une seule jambe pour enfiler pantalons ou chaussures !

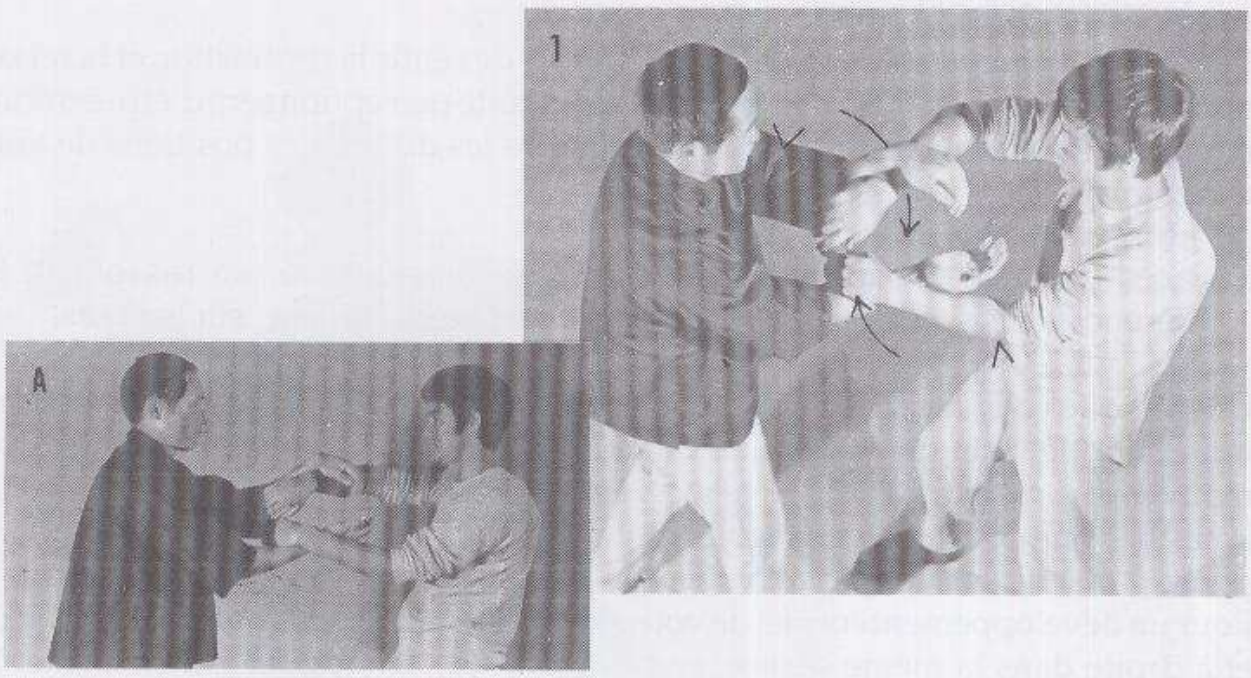
La pratique du Chi Sao (exercice de mains-en-contact), est un des meilleurs moyens pour développer l'équilibre. Il sera beaucoup question du Chi Sao dans la suite de cet ouvrage -et notamment dans le tout dernier chapitre- car cette pratique ancienne est fondamentale dans l'acquisition du «sens» du combat. C'est pourquoi il nous a semblé nécessaire de lui consacrer les pages qui suivent.

CHI SAO

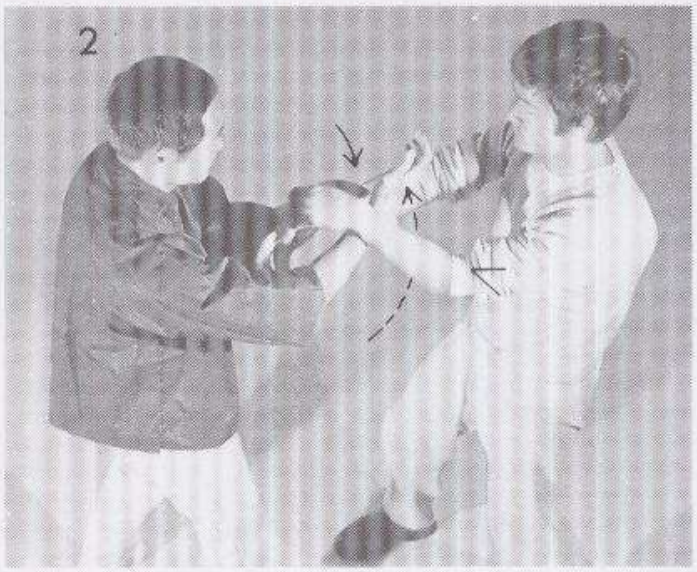
Chi Sao en chinois veut dire : «mains collées». Ce terme désigne un exercice traditionnel des arts martiaux chinois, particulièrement développé dans l'école Wing Chun, qui se pratique à deux, face à face. C'est une joute d'un genre un peu particulier.

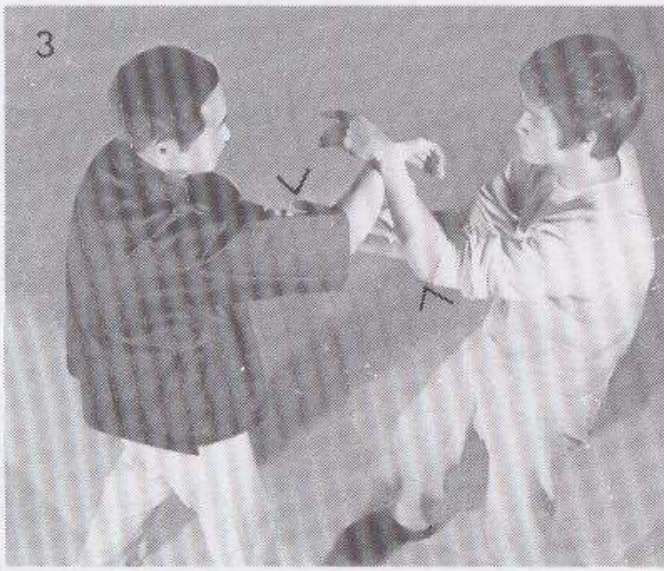
> Placez vos jambes en garde de Jeet Kune Do. Gardez votre corps et vos bras détendus. Quand vos poignets touchent ceux de votre partenaire, exercez une pression légère avec l'un d'eux, tandis que de l'autre vous déviez la pression du poignet adverse ; votre partenaire fait de même. Ceci se traduit par une sorte d'ondulation d'avant en arrière et en rotation de vos bras imbriqués. Le mouvement doit rester harmonieux, sans heurt; les coudes assez près du corps, le geste lent et constant.

Soyez précis : en Wing Chun, chaque position des mains porte un nom, chaque mouvement se travaille indépendamment les uns des autres (sur la figure A, la main en crochet est en «Fook Sao» et celle en paume en «Tan Sao»; les parades principales sont «Bon Sao» vers le haut, «Jut Sao» vers le bas...). Rapidement vous arriverez à sentir et à effectuer des mouvements plus coulés, plus intuitifs.
La pression des bras cherche à créer un balancement chez l'adversaire. Pour éviter de vaciller, chacun doit fléchir légèrement les genoux pour garder son centre de gravité suffisamment bas.



Ce montage tente de faire apparaître les lignes de force d'un Chi Sao. Chaque petite flèche indique le bras qui effectue la pression et une direction approximative, les grandes flèches donnent le sens du mouvement. Bien sûr, tout ceci ne peut rendre que très imparfaitement la subtilité réelle de l'ensemble. Seule une pratique personnelle peut vous permettre de comprendre.


2


3

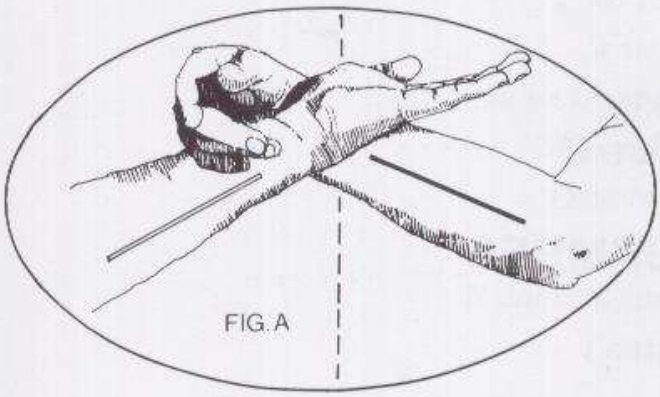
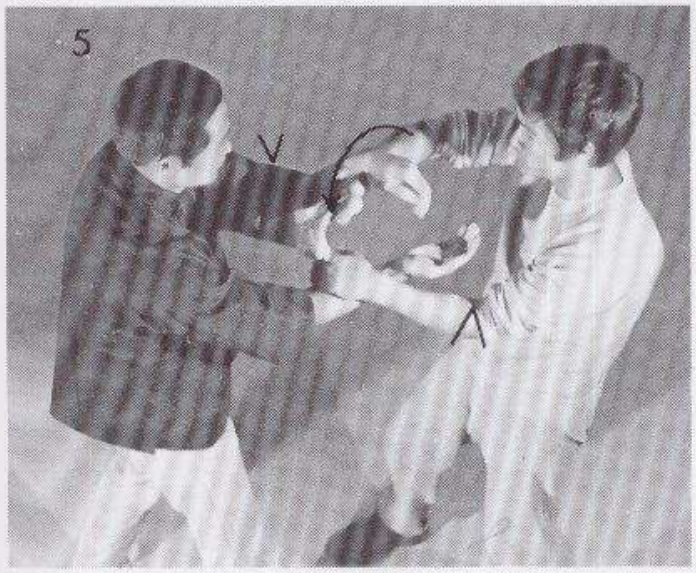


FIG. A

4


5

Chapitre 3

JEU DE JAMBES

JEUX DE JAMBES

Bouger
C'est combattre
Si tu es lent
Tu ne frapperas que le vide
Mais celui qui sait
Evitera les coups
Du Sort
Il dansera comme une plume
Contre tous

Il est la grâce de l'étalon qui court
Il est la force du Monde
Il est celui qui jaillira dans les étoiles

Pratiquer le Jeet Kune Do c'est privilégier la mobilité.
En effet l'efficacité en combat et plus particulièrement en combat rapproché, est essentiellement une question de déplacement. L'application d'une technique performante dépend de votre jeu de jambes. La vitesse de celui-ci assure la rapidité de vos frappes. Si votre déplacement est lent, vos mains et vos pieds le seront aussi.

Le principe premier du combat est l'art de la mobilité. Pour atteindre votre cible ou pour éviter d'en devenir une, étudiez-le attentivement.
En Jeet Kune Do, le jeu de jambes doit être aisé, décontracté et vif, mais ferme dans le mouvement, à l'encontre des positions traditionnelles qui recherchent la solidité dans l'immobilité et qui sont, de ce fait, inefficaces. Pendant le combat vous êtes appelé à vous déplacer instantanément dans n'importe quelle direction.
Avoir un bon jeu de jambes c'est pouvoir garder un équilibre sûr pendant toute la durée de l'action, c'est pouvoir frapper fort et ne jamais être pris en faute de placement. Un bon jeu de jambes sera toujours supérieur à n'importe quel coup de pied ou de poing. Une cible mouvante est définitivement plus difficile à atteindre qu'une cible immobile. Plus vous serez adroit dans vos déplacements, moins vous aurez à utiliser vos bras pour bloquer les coups. En vous déplaçant rapidement, vous pouvez éviter n'importe quelle frappe, et en même temps bien amener vos coups d'attaque. En plus de l'esquive, le jeu de jambes vous permet de couvrir rapidement les distances, d'échapper à un angle fermé, de conserver votre énergie pour contrer avec plus de mordant. Un frappeur puissant avec un faible jeu de jambes s'épuisera en tentant inutilement d'atteindre son adversaire.
La meilleure position pour vos pieds est celle qui permet un déplacement rapide dans toutes directions, et vous donne ainsi un équilibre tel que vous puissiez soutenir n'importe quel assaut, sous n'importe quel angle. Vos appuis doivent toujours être situés juste sous votre corps car la position de garde doit offrir un équilibre optimal dans un alignement naturel.

DEPLACEMENTS PAS GLISSÉS

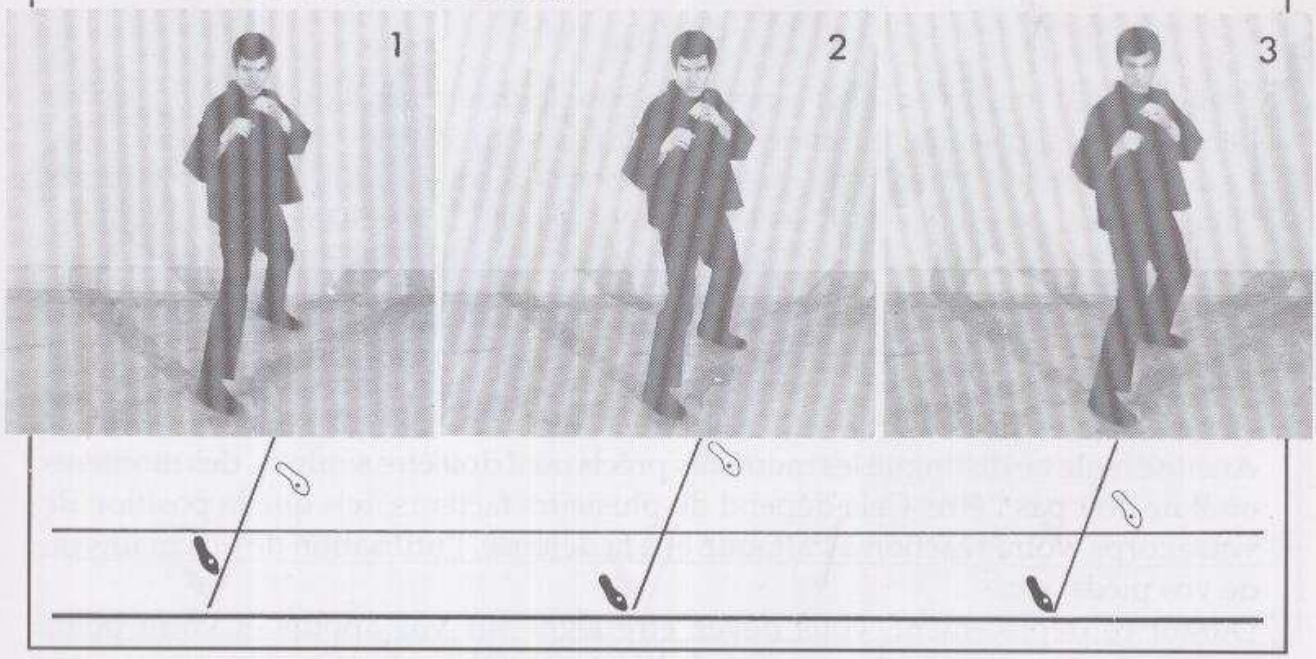
Pour vous déplacer, ne croisez pas les jambes, ne sautez pas, mais faites *traîner* vos pieds. Vous devez sans cesse réajuster par petites touches le placement de vos appuis sous votre centre de gravité*. Au début, vous vous sentirez lent et maladroit, mais avec une pratique quotidienne, vous acquerrez aisance et rapidité.

AVANCER

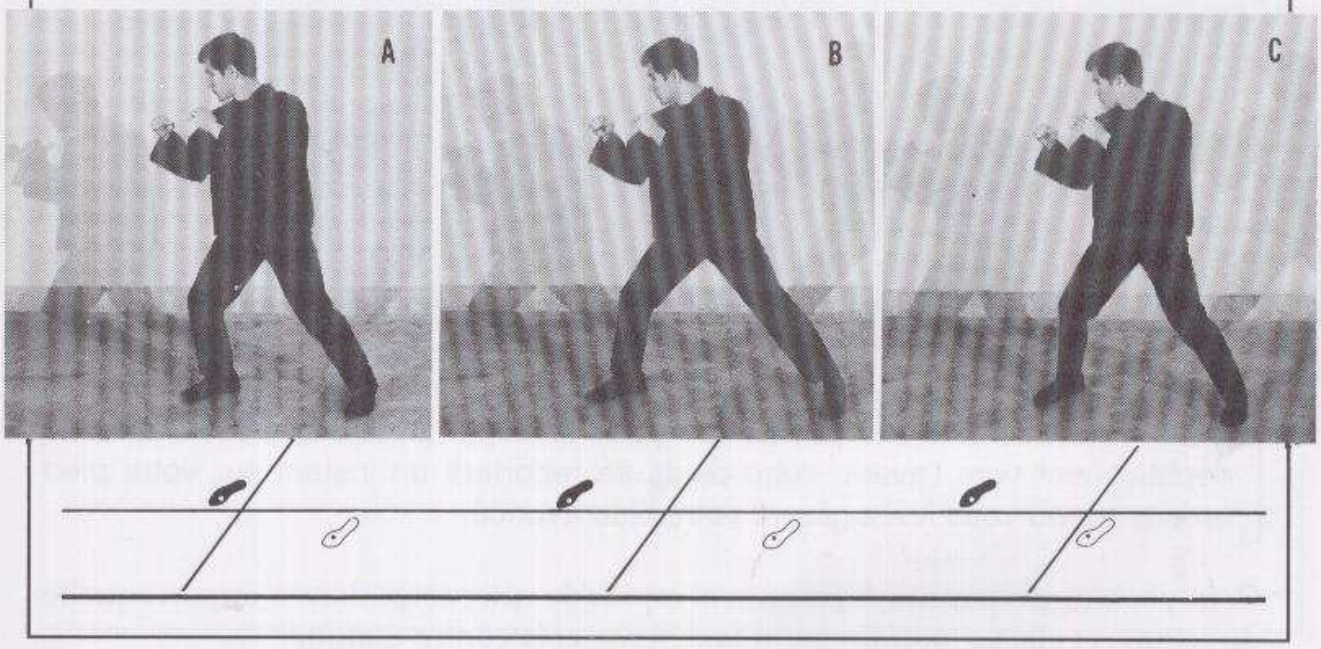
Placez-vous en position de garde (photos 1, A, X). Faites glisser le pied avancé (photos 2, B, Y) à peu près d'une demi-foulée en ouvrant l'espace entre vos deux appuis le temps de ramener l'autre pied. Vous devez vous retrouver dans la position originelle. Pour continuer à avancer, répétez le même processus.

Déplacez-vous toujours avec les talons légèrement décollés. Travaillez la sensation. Apprenez à vous mouvoir avec la confiance du funambule sur la corde haute : jamais il ne doute de ses appuis, même les yeux bandés.
Gardez les deux genoux légèrement fléchis et souples. Le pied avant est en contact

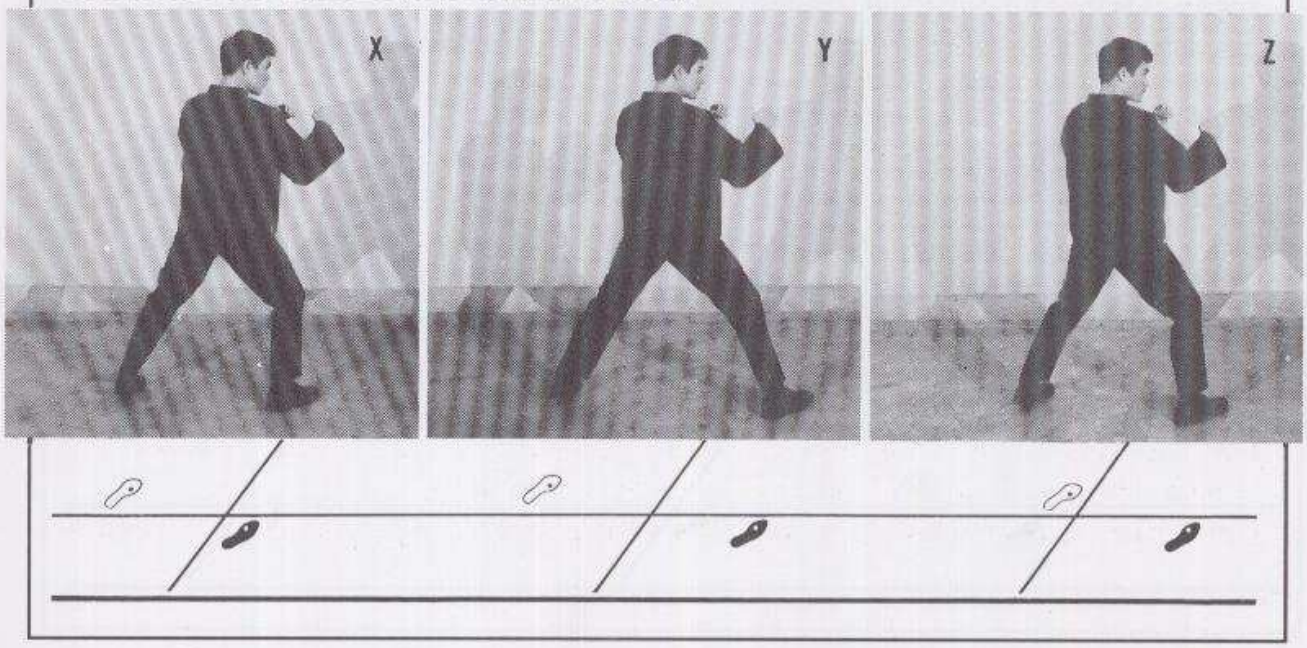
AVANCÉE PAS GLISSÉS (vue de face)



AVANCÉE PAS GLISSÉS (vue de profil)



AVANCÉE PAS GLISSÉS (vue du profil opposé)



pratiquement total avec le sol sans y être posé lourdement. Il doit être léger pour permettre le déplacement rapide et soudain de votre corps.
Le talon arrière est, quant à lui, presque toujours décollé du sol, que ce soit durant l'attente ou en mouvement. Il est légèrement plus haut que le talon avant d'un ou deux centimètres environ. Cela facilite le report immédiat du poids sur l'autre pied quand vous frappez. Cela permet aussi une possibilité de réaction rapide et donne un effet de ressort à tout le corps qui facilite le recul devant une offensive, quel que soit l'angle. Naturellement, lorsque vous frappez, votre talon doit être au sol à l'impact du coup.
Aucune règle ne distingue les moments précis où il doit être soulevé, des moments où il ne doit pas l'être. Cela dépend de plusieurs facteurs, tels que la position de votre corps, votre réaction à l'attaque et à la défense, l'utilisation de vos mains ou de vos pieds, etc.
Durant ce déplacement, vous devez être léger sur vos appuis et votre poids uniformément réparti, à l'exception de l'instant très court où vous avancez votre pied avant. A cet instant, votre poids se reportera davantage sur ce dernier.

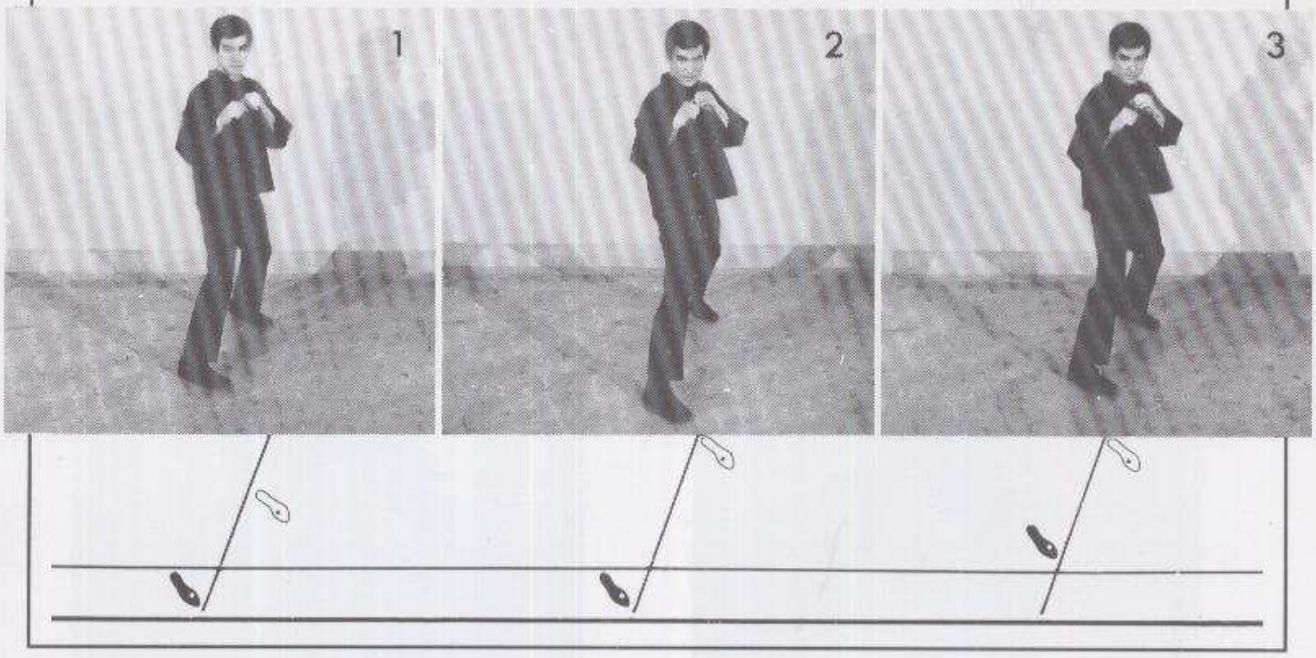
RECULER

Dans un mouvement de recul (voir page ci-contre), vous inverserez simplement le processus. La base de ce déplacement glissé du pied vers l'arrière est la même que celle du déplacement vers l'avant.

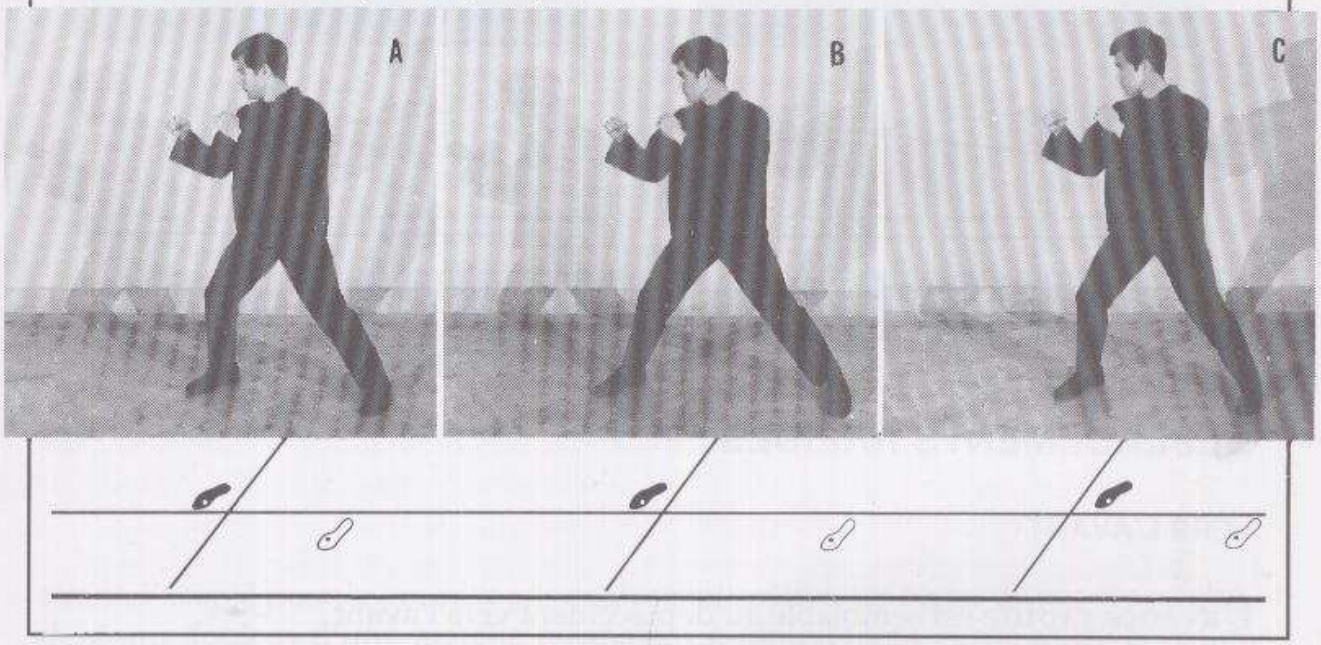
> A partir de la position de garde, glissez votre pied arrière d'environ une demi-foulée en écartant ainsi l'espace entre vos pieds pendant une fraction de seconde, le temps de glisser votre pied avant vers l'arrière. Quand celui-ci est en place, vous devez être en position de garde et en parfait équilibre. A l'inverse du déplacement vers l'avant, votre poids se reportera un instant sur votre pied arrière quand vous ferez glisser votre pied avancé.

Cette position prépare au déplacement rapide de votre corps dans n'importe quelle direction ; et elle est parfaite pour la défense et la contre-attaque.
Pour continuer à reculer, répétez l'enchaînement. Apprenez à rester léger sur vos pieds et pensez à garder votre talon arrière décollé.
Ce mouvement avant et arrière, doit être exécuté en séries de petits pas pour garder un équilibre total.

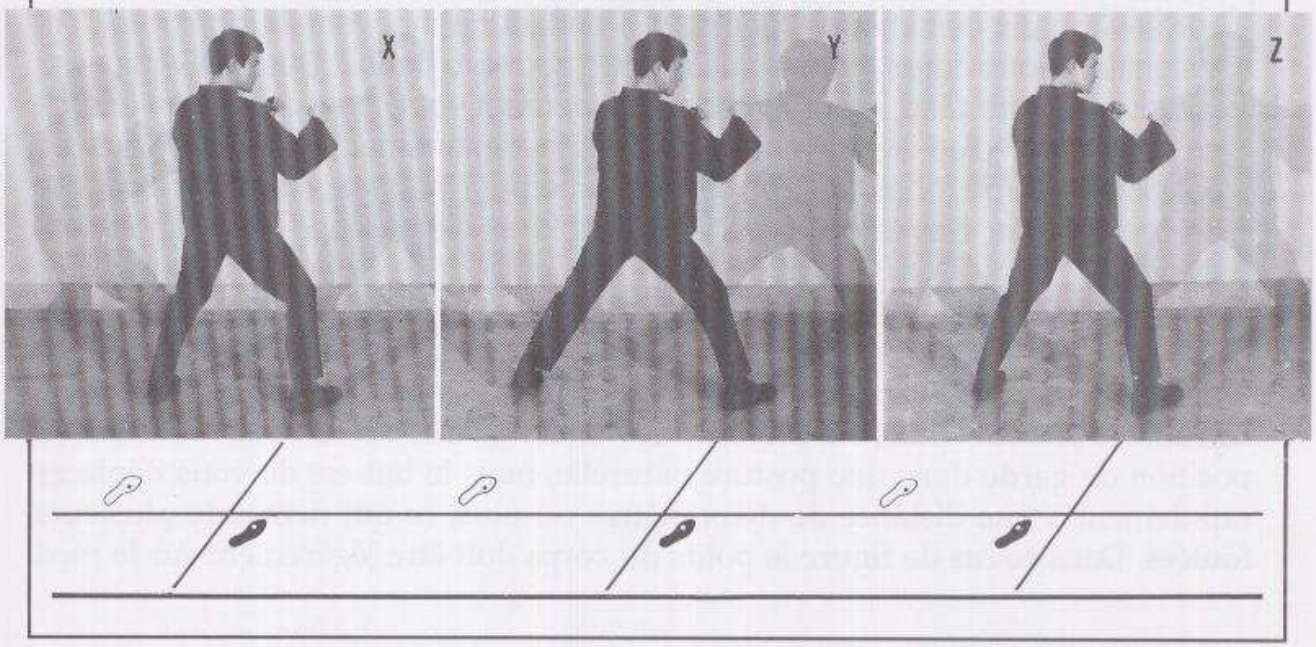
RECUL PAS GLISSÉS (vue de face)

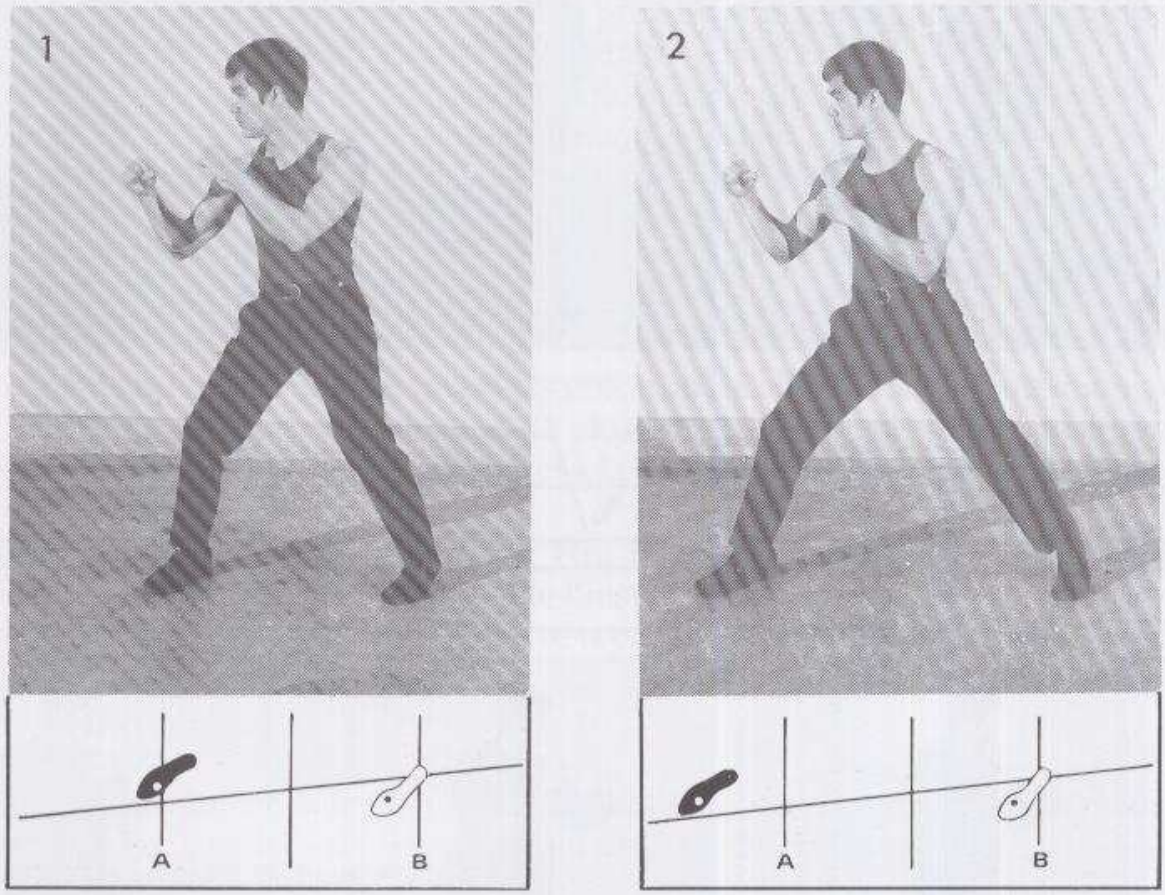


RECUL PAS GLISSÉS (vue de profil)



RECUL PAS GLISSÉS (vue du profil opposé)





Sur la photo 3, il semble que Lee soit en position mal assurée, mais c'est juste une position transitoire figée par le cliché...

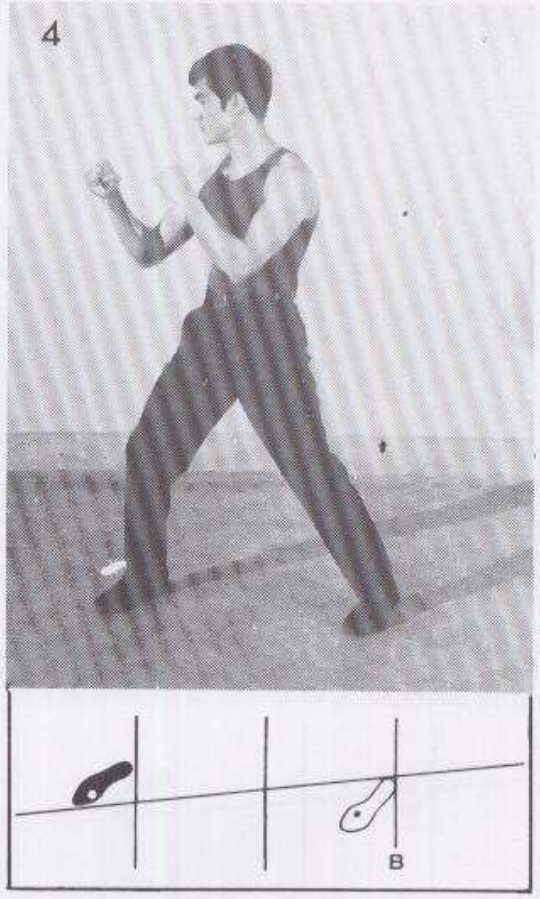
DEPLACEMENTS RAPIDES.

VERS L'AVANT

L'**avance rapide** est semblable au déplacement vers l'avant.

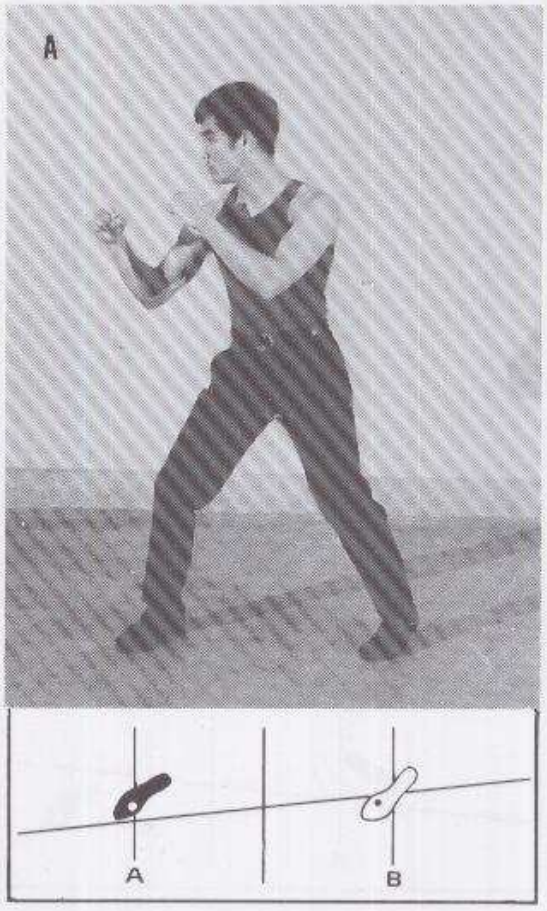
A partir de la position de garde du Jeet Kune Do (photo 1), glissez le pied avant sur environ dix centimètres (photo 2). Pendant ce mouvement apparemment insignifiant votre corps reste aligné et votre équilibre parfait. Dès que vous avez fait glisser votre pied avant, amenez rapidement votre pied arrière à l'endroit qu'occupait le pied avant (photo 3). Puis instantanément, remettez-vous en position de garde (photo 4). Dès cet enchaînement maîtrisé, cherchez à gagner en rapidité afin d'éviter la transition instable et dangereuse du changement d'appui.

Ceci vous permet de vous déplacer avec les deux pieds en même temps qui fournissent chacun une puissance égale. Sans ce pas court, c'est le pied arrière qui travaille le plus. Si vous vous arrêtez à ce moment, vous devez vous retrouver en position de garde dans une posture naturelle, mais le but est de vous déplacer rapidement à une distance de deux mètres ou plus, ce qui demande plusieurs foulées. Dans ce cas de figure le poids du corps doit être légèrement sur le pied



...l'observation concrète vous aurait rendu témoin de mouvements absolument fluides et harmonieux et ne vous aurait jamais permis de détecter une quelconque maladresse.

avant. Excepté pour le premier pas de dix centimètres, les séries de pas correspondent aux foulées d'une marche normale. Ce mouvement garde votre corps en parfait alignement et permet un déplacement très vif.

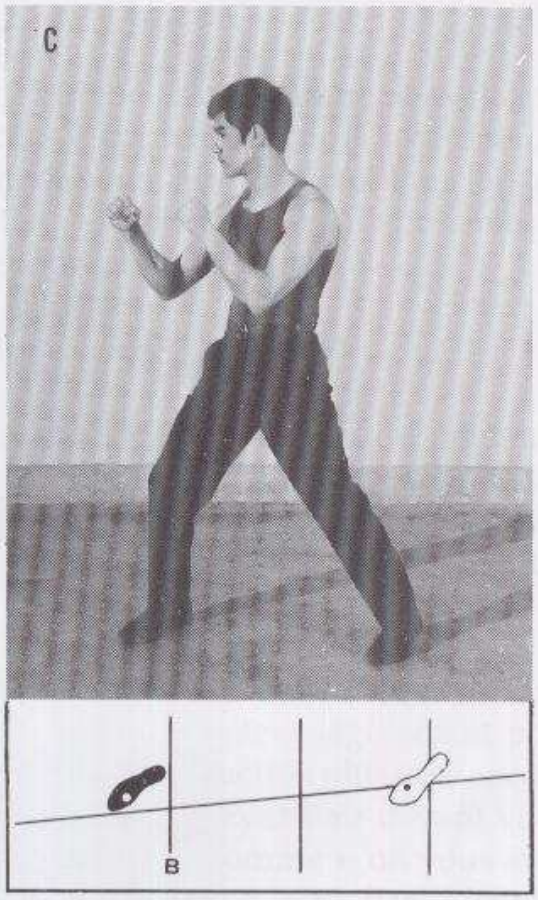


VERS L'ARRIERE

Le jeu de jambes pour la **retraite rapide** (ou simplement pour un déplacement rapide vers l'arrière) est semblable à l'avance rapide, seule la direction change.

> A partir de la position de garde (photo A), déplacez votre pied avant vers l'arrière (photo B). Le pied avant, comme pour l'avance rapide, amorce le mouvement, le pied arrière suit dans l'instant.

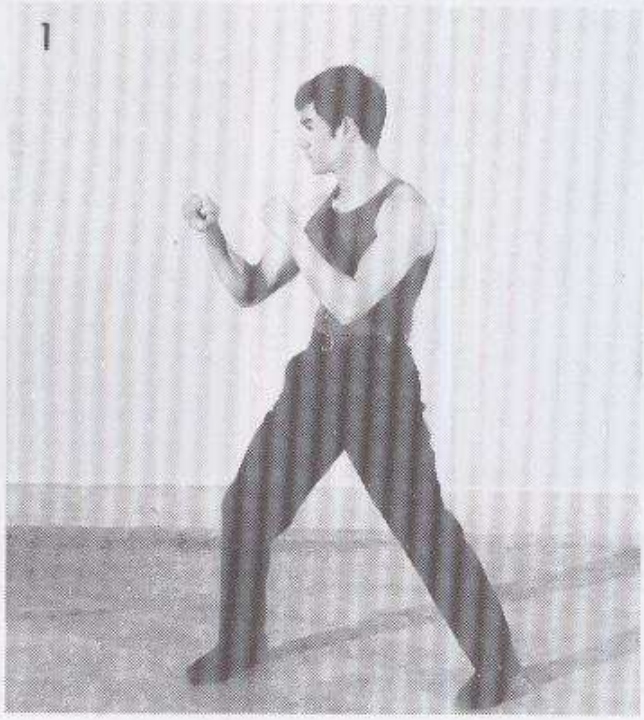
Encore une fois, il est nécessaire de déplacer le pied arrière avant la fin du mouvement du pied avancé, faute de quoi vous risqueriez le contact entre vos deux appuis.
A l'inverse de l'avance rapide, vous n'avez pas vraiment à faire glisser vos pieds. C'est juste un replacement rapide dans lequel l'appui ne quitte qu'à peine le contact avec le sol. Votre corps devra rester parfaitement droit et stable. Si vous vous déplacez une seule fois, vous devez vous retrouver en position de garde dès que vos pieds sont placés, mais là aussi ce mouvement peut se répéter sur plusieurs mètres.
Le replacement rapide et le mouvement «pieds glissés» doivent être accomplis en restant le plus léger possible. Sauter à la corde, pratiquer le combat contre un adversaire imaginaire suffisamment longtemps sont les meilleurs exercices pour surmonter la force d'inertie de vos membres inférieurs. En vous exerçant vous devez constamment penser à garder vos pieds *légers comme une plume*.

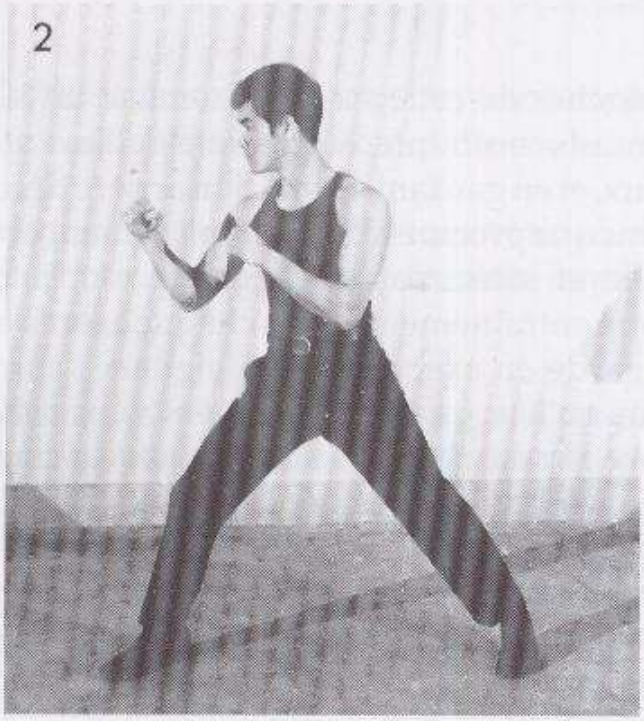


Entraînez-vous à marcher de cette façon ; cherchez un légèreté naturelle. Vous devez vous déplacer sans contrainte, en glissant sur l'avant du pied, en fléchissant légèrement les genoux, et en gardant votre talon arrière décollé du sol. Concentrez-vous sur les sensations que procurent votre déplacement et votre jeu de jambes. Un jeu de jambes rapide et sans crispation n'est possible que si votre assise est excellente. Après votre entraînement, après chaque exercice même, faites quelques pas en position de garde en exerçant votre vigilance sur la sensation, avant de reprendre. Insistez jusqu'à ce que le mouvement vous soit aisé ; cela augmentera votre habileté en vous rapprochant de la sensation du combat réel.

A moins de stratégie particulière, les déplacements vers l'avant ou vers l'arrière doivent être exécutés en de courtes et rapides glissades. Les longues foulées ou les changements d'appuis qui déportent votre poids d'un pied sur l'autre doivent être éliminés, hormis pendant la frappe ; vous ne pourriez contrôler parfaitement votre équilibre et cela vous empêcherait d'attaquer et de vous défendre efficacement. Croiser les pieds pendant le mouvement est une mauvaise habitude qui vous déstabilise et expose la région de l'aine.

Le déplacement ne doit pas consister en une série de sauts ni de balancements. Les deux pieds doivent évoluer en rythme, en contact quasi constant avec le sol, comme ceux d'un danseur. Même en pleine action vous ne devez pas faire apparaître des changements de niveau. Soyez comme le cheval dont la course si rapide ne présente aucun soubresaut, aucune instabilité. Evitez les bonds inutiles.


1


2

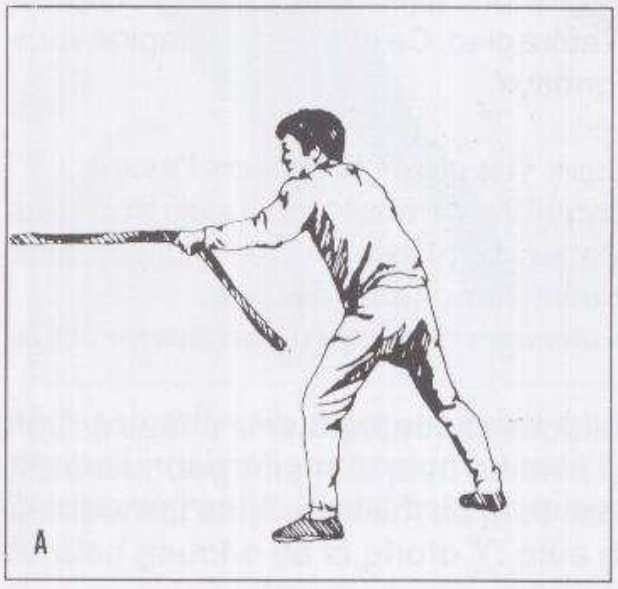
JAILLIR

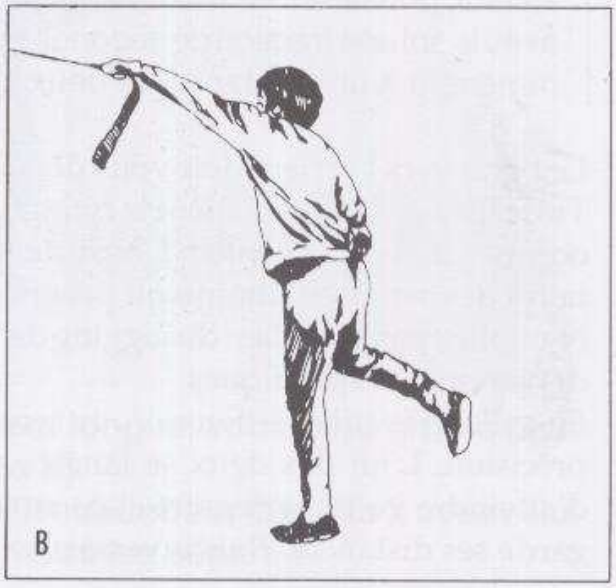
Il existe en Jeet Kune Do un enchaînement spécifique particulièrement explosif et dévastateur. C'est aussi l'un des plus difficiles à apprendre, car il nécessite une bonne coordination et vous pouvez facilement vous faire déséquilibrer lorsque vous l'effectuez. Il est utilisé pour porter l'attaque la plus pénétrante possible par coup de pied latéral, ou pour contrer une telle attaque.

Ce **jaillissement vers l'avant** est une attaque très fendue.

> A partir de la position de garde (photo 1), avancez de dix centimètres avec votre pied avant -comme pour le déplacement rapide- pour aligner votre corps et rester en équilibre (photo 2), poussez alors sur le pied arrière pour basculer l'essentiel de votre poids sur l'avant et ramenez-le vivement vers l'autre pied pour prendre appui (photo X) et jaillir.

Contrairement au déplacement précédent, et pour transmettre à la frappe la force des deux jambes, le pied ne glisse plus sur le sol mais s'élève légèrement pour pousser et propulser ainsi le corps vers l'avant. Pour une réaction plus vive encore, utilisez votre main avancée pour prendre votre élan. Balayez l'air devant vous, comme pour prendre appui. Vous vous sentirez happé comme si on vous avait soudain tiré alors que vous teniez une corde (voir dessins A et B). Par ailleurs ce mouvement de la main distraira votre adversaire et troublera son rythme.
Ce déplacement est particulièrement rapide : lors d'un test récent, on a prouvé qu'il fallait moins d'une seconde pour parcourir deux mètres en utilisant ce type de bond, alors qu'un déplacement classique demande deux fois plus de temps.
Ce saut est horizontal plutôt que vertical.





Pendant que vous bougez le bras, vos hanches tournent et entraînent la jambe reculée dans leur rotation. A cet instant votre poids se reporte sur le pied avant (photo X) et votre jambe se détend en poussant votre corps vers l'avant pour frapper (photo Y).

Quelquefois, pendant un saut particulièrement long et pénétrant, votre pied arrière peut dépasser le pied avant pendant l'extension. C'est seulement au moment de l'impact que votre pied arrière reprend contact avec le sol.
Dès que vous avez donné votre coup de pied, vous pouvez rapidement replacer votre pied droit et retrouver la position de garde. Ce seul saut peut vous projeter vers l'avant d'au moins deux grands pas.
Au début ne vous inquiétez pas de vos bras. Essayez juste de les garder dans la position normale du Jeet Kune Do et concentrez-vous sur le bas du corps. Une fois que vous êtes habitué au mouvement des jambes, et que vous êtes bien stable, apprenez à faire ce balayage de la main avant chaque saut.

Plus tard, pour développer la vitesse et le naturel de l'ensemble, adoptez l'exercice suivant dans votre entraînement quotidien :

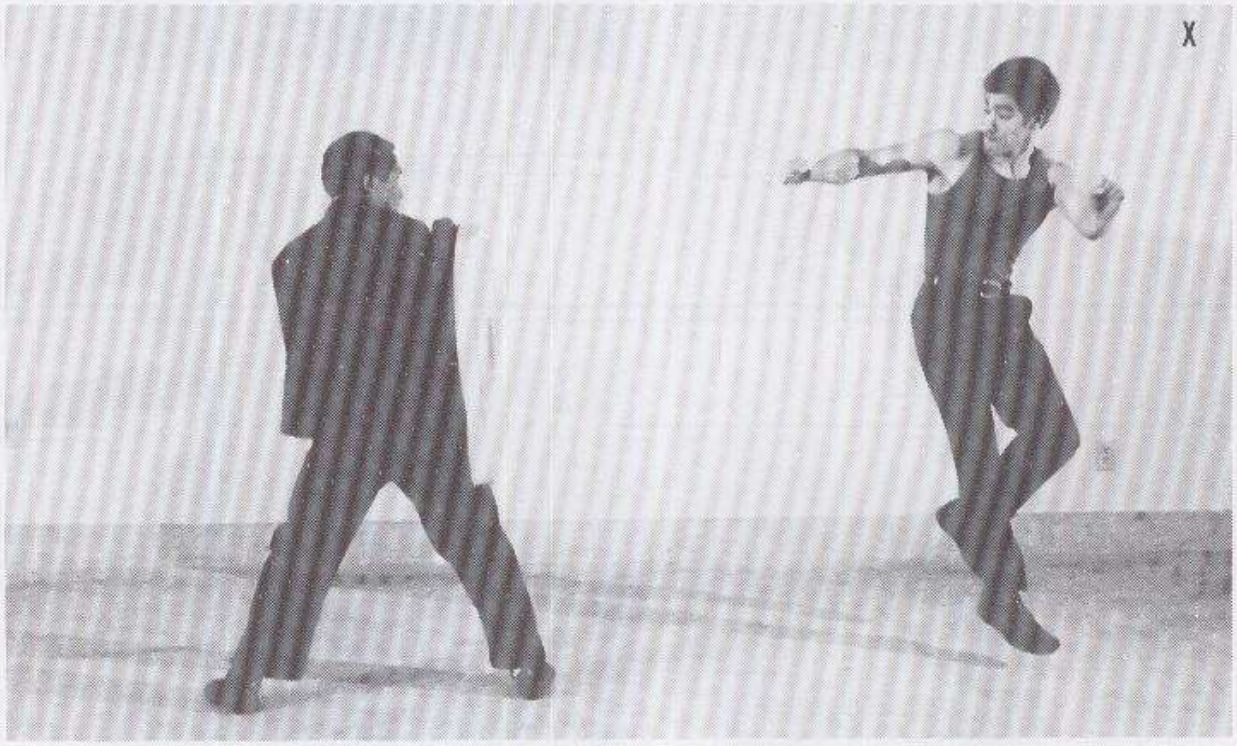
A partir de la position de garde, essayez de pratiquer cet enchaînement sans vous lancer trop loin ; faites le balayage de la main et bondissez vers l'avant en posant rapidement le pied, sans exécuter la frappe. Répétez ce saut en soignant l'équilibre et l'élégance. C'est un excellent exercice pour vous déplacer avec rythme et aisance. L'habitude venant, augmentez votre vitesse et faites des séries en raccourcissant progressivement la distance. Eventuellement vous pouvez remplacer le mouvement de balayage par un coup de poing.

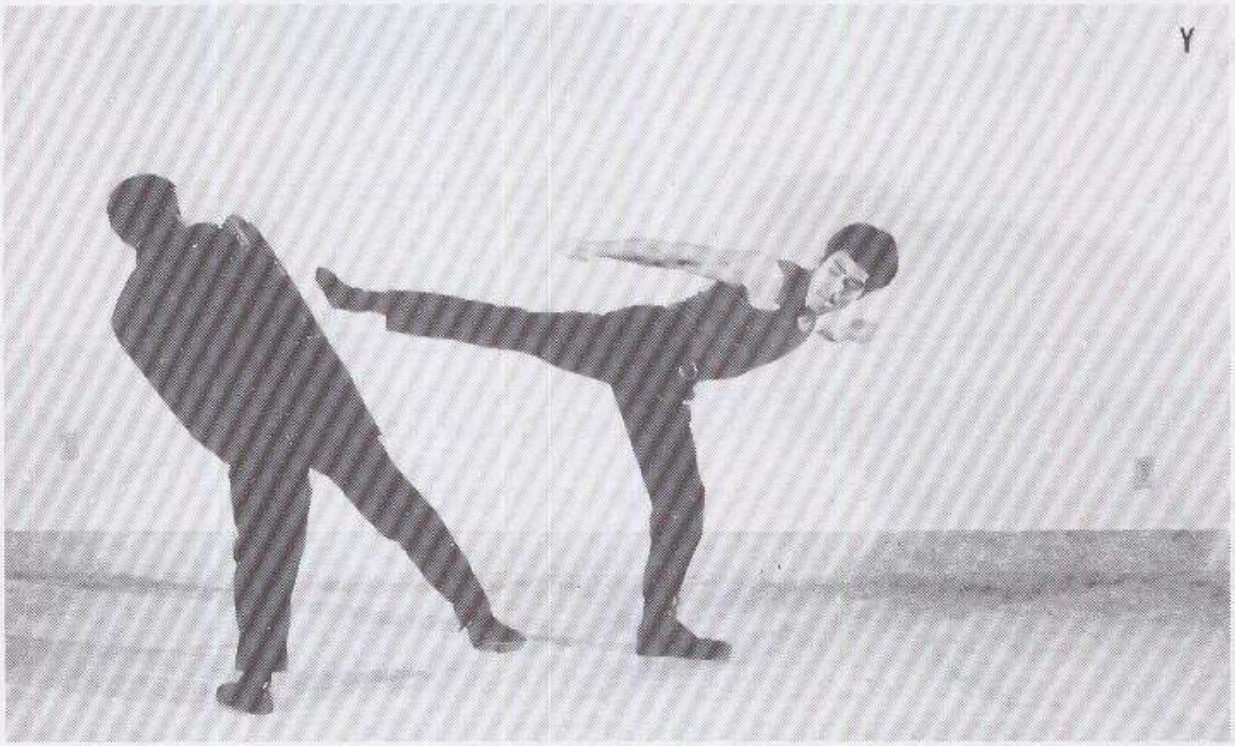
Vous pouvez aussi effectuer ce type de déplacement sauté comme un moyen de vous dégager **vers l'arrière.** Le résultat sera identique au replacement rapide vers l'arrière, à cette différence près qu'il vous amène plus loin, et plus vite.

A partir de la position de garde, soulevez le pied avancé (le poids du corps se reporte alors sur l'appui arrière) et posez-le derrière votre jambe. Au même instant, poussez fortement vers l'arrière. Votre pied avant doit reprendre contact avec le sol une fraction de seconde avant l'autre pied. Ce mouvement rapide vous ramènera à une distance de deux pas normaux.

Le bond vers l'arrière doit vous déplacer aussi vite que le bond vers l'avant.
Travaillez quotidiennement le rythme et l'équilibre du mouvement sans trop vous occuper dans un premier temps de la distance. Déplacez-vous avec légèreté et faites des séries en diminuant progressivement l'amplitude des pas.
N'oubliez pas au milieu du jogging de vous ménager un temps d'entraînement des déplacements spécifiques.
En salle, travaillez à deux. Vous serez plus à même de juger de votre degré de précision. L'un des deux se lancera vers l'avant, l'autre vers l'arrière. Essayez d'atteindre votre partenaire avec un léger coup de pied latéral, alors que celui-ci garde ses distances. Puis inversez les rôles.

Apprenez à ne pas vous ruer sur l'adversaire et essayez de structurer l'espace autour de vous calmement et de manière nette. Pratiquez ce mouvement dynamique de plus en plus vite et deux à trois cents fois par jour. Vous ne pourrez augmenter votre vitesse qu'en répétant assidûment.
Pour les détails de la frappe elle-même rendez-vous plus loin, au chapitre «Puissance de Frappe».



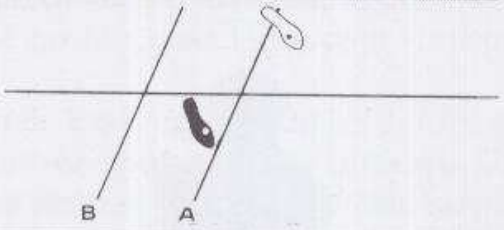


Pour franchir une distance particulièrement longue, votre pied arrière peut dépasser largement le pied avancé (photo X).
Comparez l'emplacement du pied droit de Bruce Lee sur la photo X avec celui du pied gauche de la photo Y: plus d'un mètre les sépare !

DÉPLACEMENT LATÉRAL

VERS L'EXTÉRIEUR

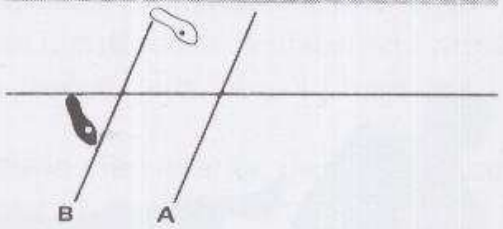
(Vers la droite en garde Jeet Kune Do)



DÉPLACEMENT LATÉRAL

VERS L'INTÉRIEUR

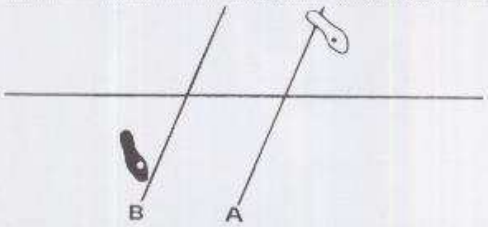
(Vers la gauche en garde Jeet Kune Do)

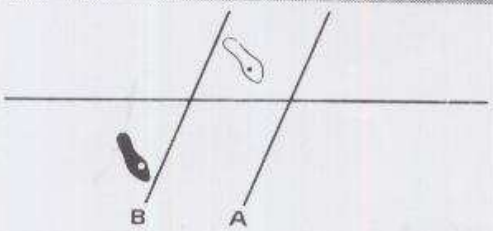


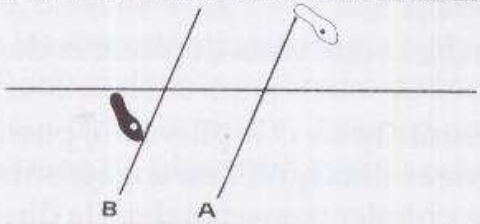
DEPLACEMENTS LATERAUX

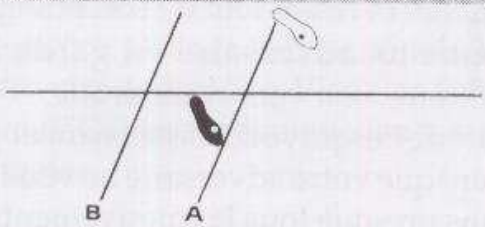
Les déplacements latéraux doivent vous permettre de conserver un équilibre parfait en vous portant à droite ou à gauche. C'est une manœuvre essentielle pour attaquer ou surprendre celui qui vous fait face. Elle est notamment utilisée pour éviter ses attaques frontales. Ce simple déplacement, effectué au moment précis où l'adversaire se prépare à l'action, peut suffire à briser net sa volonté offensive.

Pour vous déplacer à droite à partir d'une position de garde inverse ou «non orthodoxe» (photo 1), déplacez votre pied droit avec vivacité, à la fois légèrement vers l'avant et d'environ cinquante centimètres sur le côté (photo 2). Votre pied gauche (arrière), donne l'impulsion ; contrôlez bien votre réception sur le pied droit ; restez léger. Pour un court instant votre épaule balance vers la droite et votre poids se reporte sur votre jambe avant fléchie. Automatiquement votre









épaule se redresse lorsque vous glissez rapidement le pied gauche en retrouvant la position de garde (photo 3).

Pour vous déplacer à gauche à partir de la garde inverse (photo A), déplacez votre pied gauche légèrement vers l'avant et à environ cinquante centimètres sur le côté (photo B). Avec ce mouvement votre corps est mieux en ligne que lors du déplacement vers la droite. Puisque votre corps est plus droit, vous êtes plus stable et votre poids est uniformément réparti entre les deux pieds. La jambe droite (avancée) peut suivre immédiatement et vous ramène en position de garde (photo C). Vous noterez que le déplacement latéral vers la gauche est plus naturel et plus facile que le déplacement vers la droite.

Bien sûr, si vous vous trouvez en garde orthodoxe -pied gauche en avant- il vous suffit d'inverser.

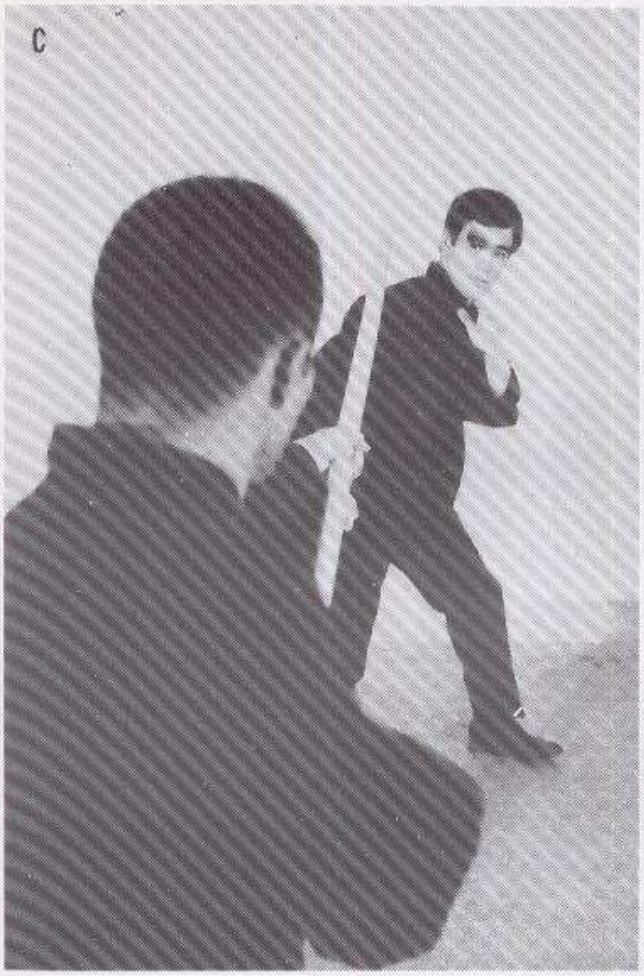
Apprentissage...

...et première prise de risque.

ESQUIVE

Contre un **adversaire en garde à droite**, il faut esquiver vers l'extérieur - la gauche- et rester loin de son poing en retrait.
Contre un **adversaire en garde à gauche**, vous vous déplacerez dans le sens contraire, soit vers votre droite.
L'art de l'esquive consiste en un déplacement rapide et le plus *tardif* possible ; juste avant que votre adversaire ne vous atteigne et alors qu'il s'est engagé sans retenue.
Dans presque tous les mouvements votre premier pas se fait dans la direction que vous avez l'intention de prendre. Autrement dit, si vous esquivez vers la droite, votre pied droit se déplace en premier dans cette direction, et ce sera tout l'inverse pour esquiver vers la gauche.
Pour vous déplacer rapidement, votre corps doit pencher vers la direction que vous prenez, juste avant de faire le pas.
Le travail de l'esquive avec un bâton long vous donnera un très bon sens de la distance. Les exercices suivants présentent une graduation dans la difficulté qu'il est nécessaire de respecter. Sans quoi le bâton lui-même s'en chargera...

Photo A. Le partenaire frappe d'estoc (en pique avant) toujours dans le même axe, le plus près possible du cou et de l'épaule ; à vous de vous ajuster au plus juste en garde naturelle.
Photos B et C (vue de face). Le partenaire pique au visage ; il s'agit d'esquiver sans jamais quitter des yeux votre «agresseur» ; ne prenez pas de retard !



Esquive en retrait...

...esquive en attaque.

Photo D. Voici une préparation spécifique au corps-à-corps : comme en boxe anglaise, baissez-vous vers votre avant-gauche, rentrez la tête dans les épaules et levez les mains en protection. La position est sûre. Utilisez-la pour pénétrer la garde. Rentrez dans le périmètre de sécurité de votre adversaire. Visez les flancs à l'intérieur ou à l'extérieur, frappez en uppercut. Contrez d'éventuelles tentatives de coups de pied. Agrippez-le pour le projeter.

Dans ce type de confrontation utilisez un déplacement simple pour toutes les directions. Soyez déterminé et imprévisible, notamment dans le choix de vos angles d'attaque qui devront dépendre de votre stratégie de combat et de l'importance de votre prise de risque.

En Jeet Kune Do, les maître-mots de l'art du jeu de jambes sont : *Economie, Vitesse, Simplicité*. Bougez juste assez pour éviter l'attaque de l'adversaire et laissez-le se livrer lui-même. Ne vous fatiguez pas inutilement en dansant sur la pointe des pieds comme un boxeur de salon.
Pendant l'entraînement, placez-vous naturellement. L'aisance est le seul gage de performance. Attention cependant à ne jamais tomber dans le piège de la facilité et du relâchement intérieur.
Luttez toujours contre la tension. La vérité du combat est faite de souplesse et de vigilance.

Chapitre 4

PUISSANCE

PUISSANCE

Elle est en toi comme eau qui dort
Puissance
Comme source vive, comme délivrance
Comme énergie, comme impatience...

Et qui dira sans ignorance
Comment puiser dans ce trésor ?

Du don silencieux des dieux archaïques
Et défunts
Nous ne savons pas
Quelle douloureuse Alchimie,
Antique fantaisie,
Irrationnelle Mécanique,
Permet que nous soyons forts
Ainsi
Au-delà de nous même.

Mais nous connaissons l'Arme.
Le sceptre de puissance
Le Corps, avide flamme,
Souveraine apparence,
Qui vibre à nu, aigu comme une bonne lame.

Et nous en connaissons le magique oriflamme,
Emblème triomphant de notre solitude
Orgueilleuse,
Et c'est la main de fer
Main de feu
Main de gloire
Pointe de flèche, pique ultime, flambeau des victoires,
Cravache flexible, couperet assassin,
Crochet d'or et marteau divin
Instrument très ancien d'un très ancien pouvoir.

PUISSANCE

La puissance de frappe n'est pas uniquement basée sur la *force*. Combien de fois avons-nous vu un boxeur apparemment peu musclé abattre son adversaire ? Et un autre qui paraissait très fort incapable de vaincre ? Elle n'est pas générée par les contractions musculaires, mais par une impulsion, soit linéaire soit circulaire, de tout le corps en équilibre qui donne de la *vitesse* à votre bras ou à votre pied.
En Jeet Kune Do, vous ne devez pas frapper avec votre seul bras. Votre corps entier -hanches, épaules, jambes... et bras- doit participer à l'élan. La trajectoire de votre coup doit suivre une ligne droite imaginaire à partir de votre nez qui sera votre point de référence (photo 1). Le coup ne part pas de votre épaule, mais du *centre de votre corps*.

Le coup part trop loin sur la gauche. Son côté droit, qu'il ne peut plus défendre, est exposé à une contre-attaque.

INCORRECT !

Le coup vient de son épaule et n'a pas assez de puissance. Il est trop raide pour que la rotation de sa hanche profite à la frappe.

INCORRECT !

PUISSANCE DE FRAPPE

L'art martial moderne a su intégrer à sa propre expérience des notions d'ordre scientifique. La physiologie, comme d'autres sciences, a permis une connaissance plus précise du corps et de sa dynamique. Le **direct** comme le **coup de pied latéral** sont devenus, à ce titre, deux fondamentaux de l'art du combat. Ils se justifient d'une façon parfaitement rigoureuse.
Un coup donné uniquement avec le bras ou la jambe, n'est pas efficace. Le membre qui frappe ne doit être que le vecteur d'une puissance engendrée par la position correcte de votre corps dans la dynamique du mouvement. Pour tout coup puissant, il doit être en équilibre et dessiner une ligne de l'épaule au pied avancé. Cette ligne fonctionne comme un axe, générateur *d'énergie cinétique**.

LE POING

Travailler la puissance de frappe du direct c'est en fait travailler sur la rotation des hanches. Il existe, pour ce faire, plusieurs exercices.

Découpez une bande de papier et accrochez-la au plafond jusqu'à la hauteur de votre poitrine. Ce sera votre cible.

1 . Tenez-vous à trente centimètres face à cette cible, les poings détendus devant la poitrine, les coudes libres à vos côtés, les pieds parallèles. Faites tourner votre corps dans le sens des aiguilles d'une montre aussi loin que possible, jusqu'à être sur la pointe des pieds. Les genoux doivent être légèrement fléchis pour entraîner tout le reste du corps dans un mouvement de vrille. Vous êtes tourné sur la droite de 90° environ, votre poids est reporté sur le pied gauche. Vos yeux n'ont pas quitté la cible. A cet instant votre corps est bandé comme un ressort. Vos hanches amorcent alors un mouvement de rotation brusque dans le sens inverse. Votre poids se reporte rapidement sur l'autre pied, alors que vos épaules *suivent* le mouvement des hanches. Il est très important que celles-ci tournent légèrement avant les épaules pour obtenir le maximum de puissance. Simultanément soulevez votre coude droit à la hauteur de votre épaule et frappez la cible. La force d'impact peut vous faire tourner de 180° sur vous-même. Répétez le même mouvement du côté gauche, en frappant avec votre coude gauche.
Une fois que vous arriverez à contrôler votre corps et que vous vous sentirez à l'aise dans cet exercice, vous pourrez commencer à travailler le poing droit.

2 . Tenez-vous un cinquantaine de centimètres de la cible. Placez-vous en garde orthodoxe (pied gauche en avant, pied droit en arrière). Votre corps est parfaitement aligné, votre équilibre maîtrisé, vos gestes souples, vos hanches mobiles. A chaque fois, frappez fort. Vous devrez dominer peu à peu ce mouvement de façon, notamment, à pouvoir préserver votre équilibre au-delà de l'impact.
A partir de cette position, vous allez agir comme pour la frappe du coude déjà décrite mais en finissant le mouvement par un **direct arrière** du poing droit : faites pivoter votre corps dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que vos épaules soient dans le même alignement que la cible. Votre pied avant se

trouve à environ trente centimètres d'elle. Votre poids s'est reporté sur l'autre pied. Les genoux sont légèrement fléchis. Les hanches amorcent le mouvement, vous pivotez sur la pointe des pieds et votre corps est ramené en avant sous l'impulsion du pied arrière. Votre talon arrière se soulève, votre poids se reporte rapidement sur le pied avant au moment de la frappe. A la fin de l'action le talon de la jambe reculée est largement décollé du sol et votre genou arrière est pratiquement tendu. Le corps bien stabilisé fait face à la cible.

C'est un mouvement similaire à la frappe de batte du base-ball et il permet une puissance d'impact hors du commun.

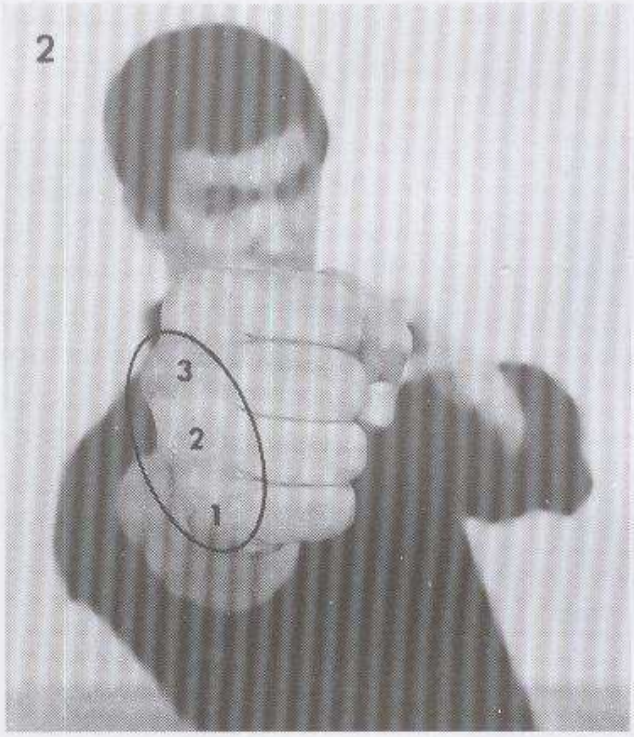
Par la suite, travaillez le **direct avant** en position de garde inverse, selon la forme du Jeet Kune Do (pied droit en avant). N'armez pas votre coup : les genoux légèrement fléchis, talon arrière soulevé, votre poids se reporte juste un instant sur le pied arrière. Cela se passe en une seconde, le temps de tourner rapidement vos hanches dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, de changer d'appui (pied avant) et de frapper.

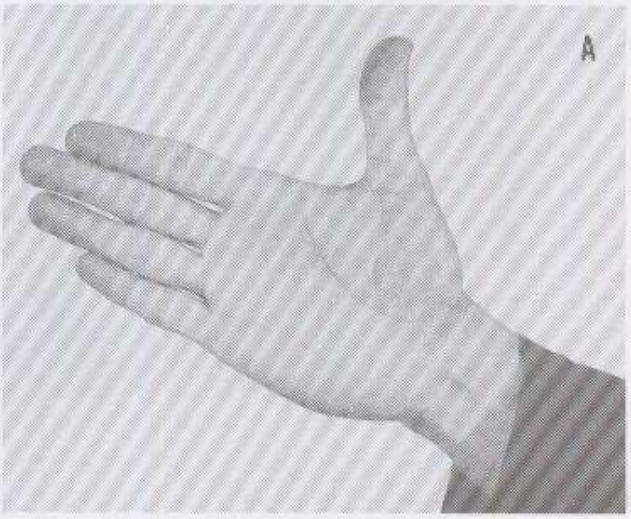
Ce direct avant (toujours le poing droit) ne semble pas développer plus de puissance que les autres coups de ce type, mais si vous maîtrisez bien la rotation des hanches, il sera bien plus efficace qu'un «jab» classique, et contribuera au succès de vos combats jusqu'à devenir la plus fiable de vos armes. Travaillez le poing gauche exactement selon les même règles d'entraînement.
Dans la position de garde du Jeet Kune Do (inverse), c'est donc le poing le plus fort qui fait le plus de travail. Sa puissance moindre en position avant est compensée avantageusement par sa vitesse d'intervention. Mais n'oubliez pas d'utiliser à son maximum le potentiel du poing gauche en retrait.
Evidemment, si vous êtes droitier, frapper avec la main gauche peut paraître difficile au début. Vous êtes déséquilibré, le coup semble lent, sans force ni précision. Mais vous pouvez développer votre puissance avec ce poing par une pratique constante. Persévérez jusqu'à ce que cela vous devienne entièrement naturel. Au bout du compte le direct arrière pourrait bien devenir votre coup le plus puissant et vous pourrez alors compter sur lui pour faire cesser le combat...

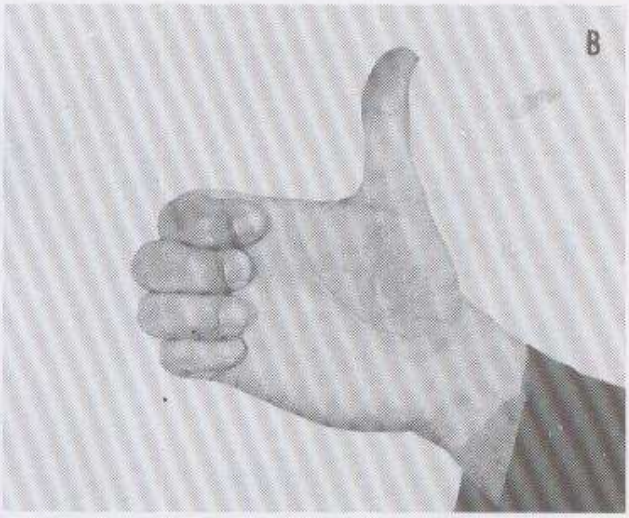
Vous savez frapper fort ; il faut pouvoir le faire sans risque de blessure. Vous devez apprendre à serrer vos poings correctement.

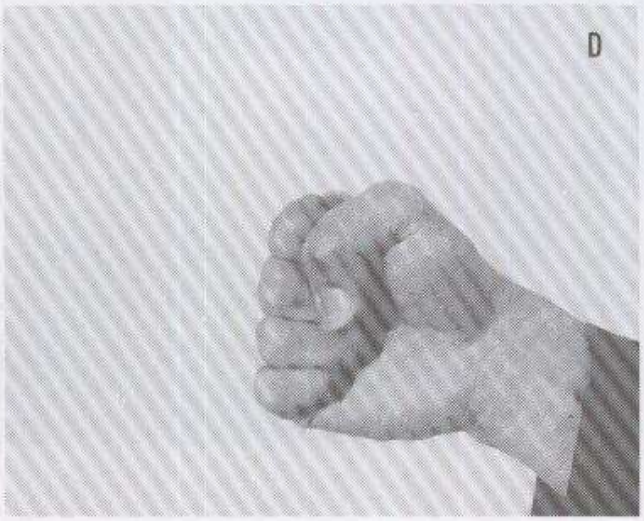
Main ouverte (photo A), repliez vos doigts sur votre paume (photos B et C), puis rabattez votre pouce très fort sur vos doigts (photo D). Le bout du pouce arrive au milieu du majeur. En Jeet Kune Do les coups ne sont pas donnés dans le style classique. Au lieu d'utiliser les deux premières articulations (l'index et le majeur), utilisez-en trois : majeur, annulaire, auriculaire (photo 2).

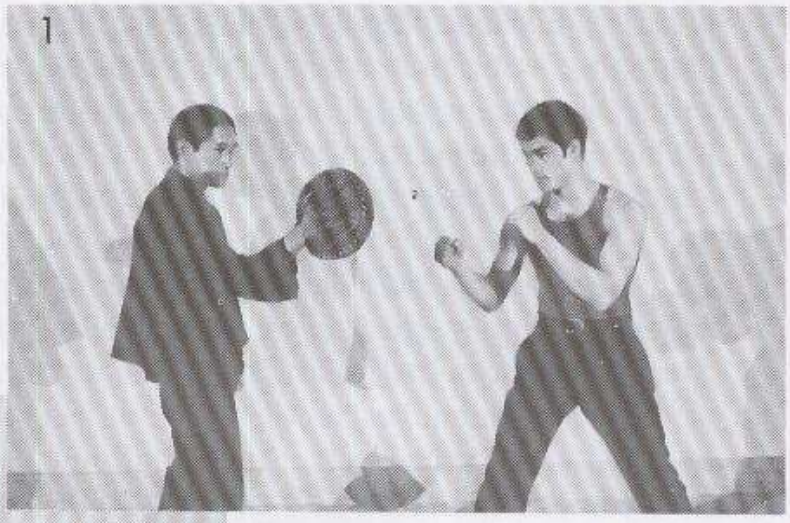
Le poing ne part pas de la hanche mais de la poitrine (photo A ci-contre). La trajectoire doit s'effectuer en ligne droite sans rotation du poignet.
Si vous tournez votre main, les articulations arriveront sur la cible à l'horizontale, si votre mouvement est rectiligne, vous frapperez verticalement (photo B ci-contre) et vous renforcerez ces trois articulations.

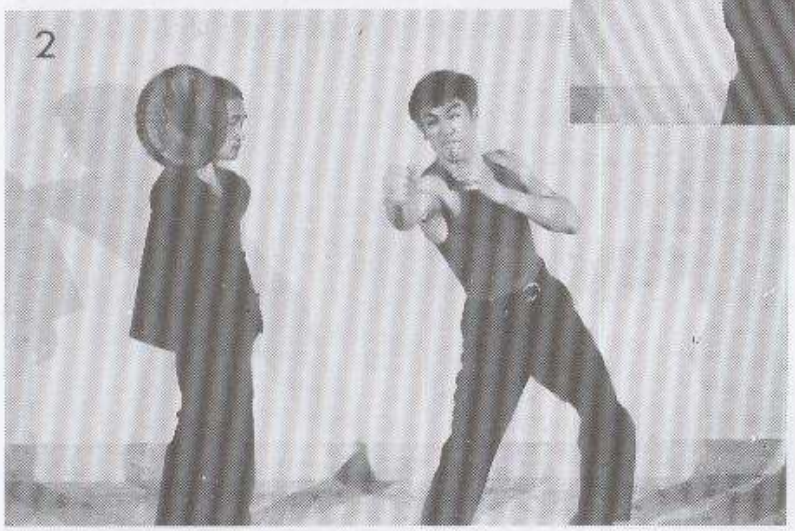




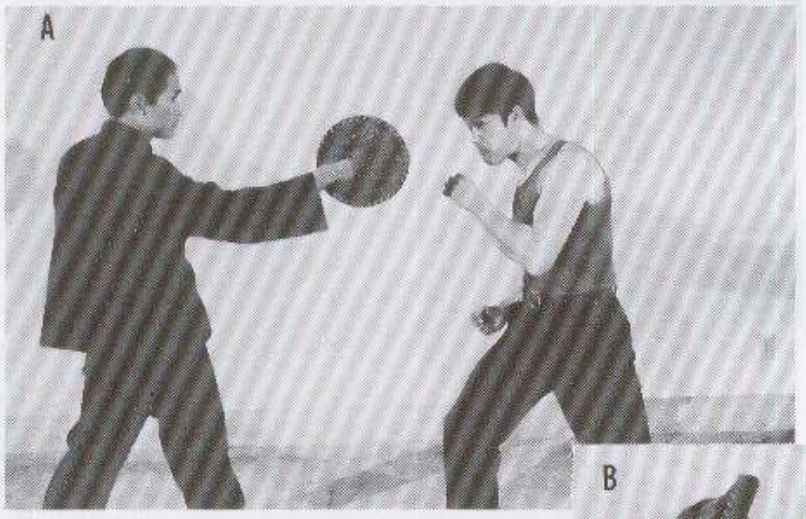


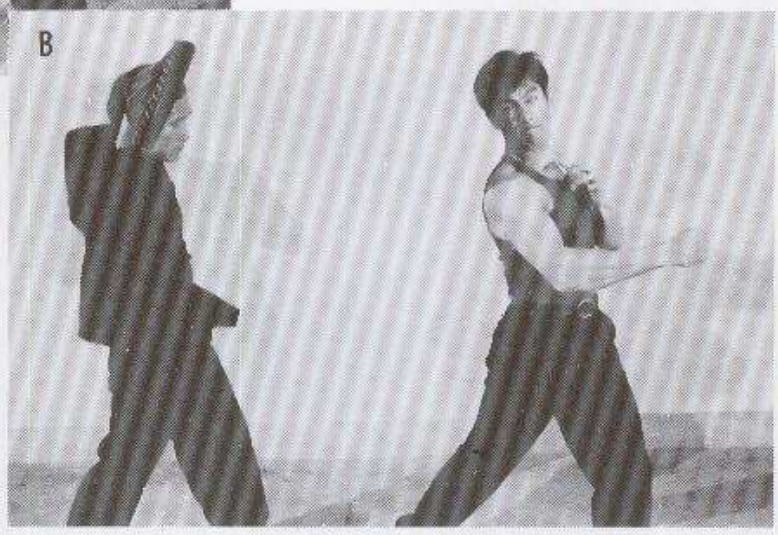


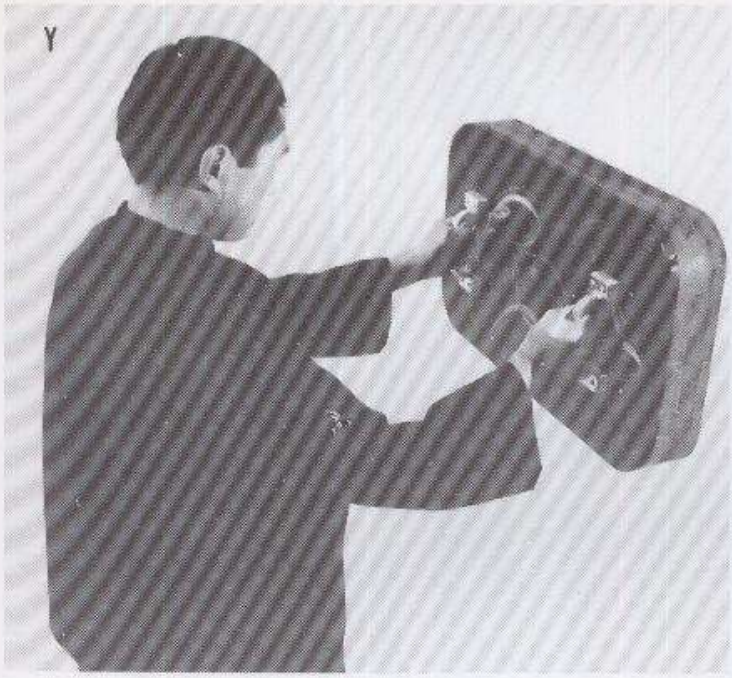


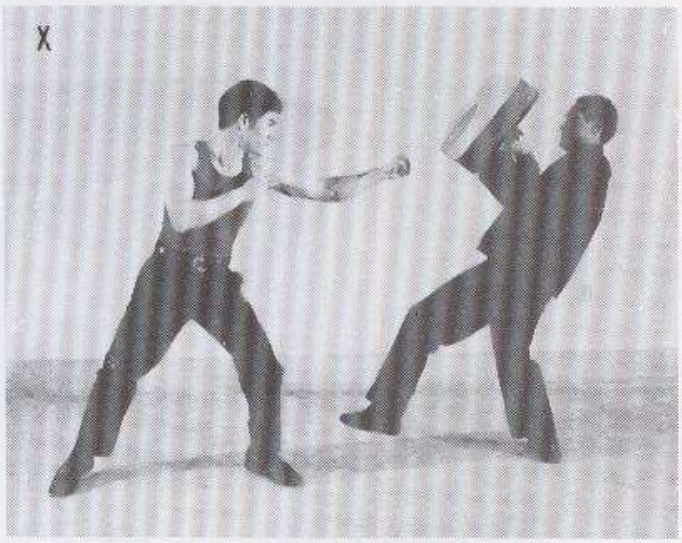


Utilisez une patte d'ours, pratique et mobile (photos 1 et 2). Travaillez grâce à elle, entre autres coups, un type de «crochet-uppercut» spécifique du combat en corps-à-corps (cf page 65), en abaissant la main droite pour avoir une puissance maximale (photos A et B).

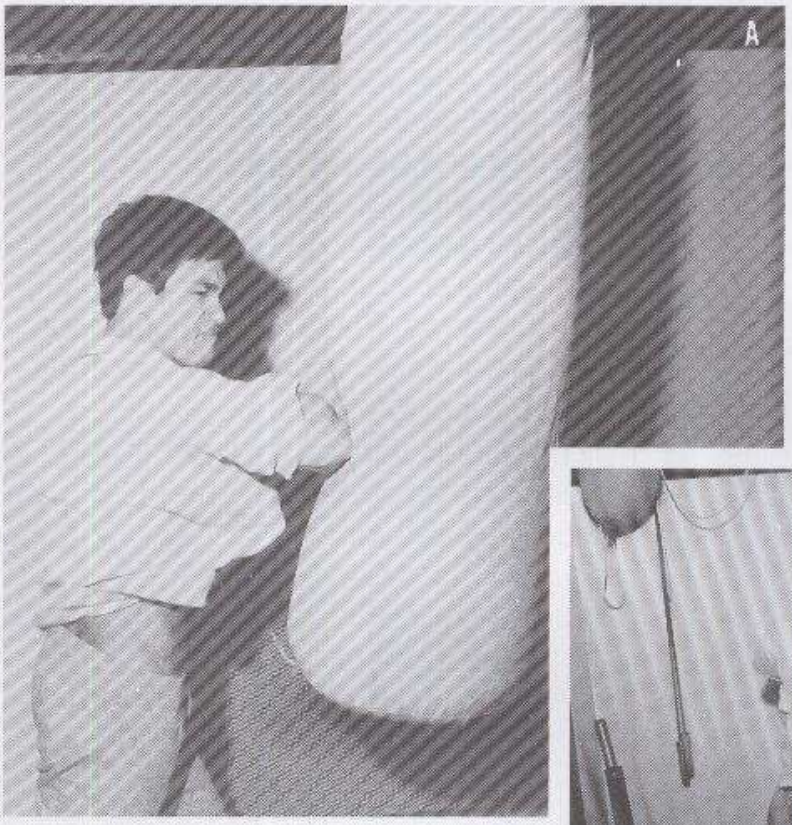




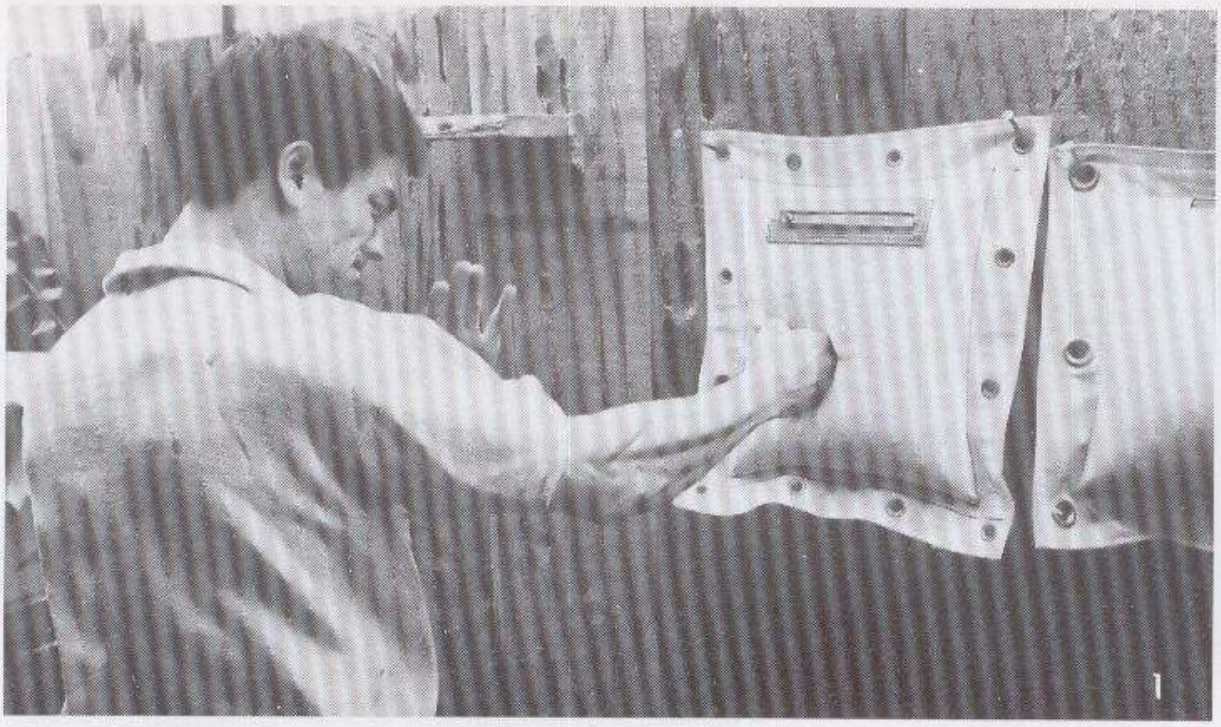




Privilégiez parfois une cible plus épaisse, plus rigide comme un bouclier léger (photos X et Y). Il offre une sensation différente. Il est plus épais que la «patte d'ours» et il est tenu plus fermement, avec les deux mains.



Vous avez bien saisi la façon de frapper ; vous devez commencer à améliorer la puissance de vos coups sur un sac de frappe (photo A et B).
Pour variez les sensations, variez les cibles. Le corps humain n'a pas de consistance particulière ; vous pouvez toucher un os ou du gras, du dur ou du mou. Frappez avec et sans gant pour vous habituer aux deux contacts.



Pour développer une frappe plus dure, Bruce choisit des sacs en toile épaisse, l'un rempli de sable, l'autre de gravier, et le troisième de limaille de fer.

Pour fortifier vos poings par un entraînement quotidien, frappez dans un sac de sable accroché au mur (photo 1) : imposez-vous une pratique régulière. Pour commencer il est plus prudent de porter de légers gants de boxe. Vous devez endurcir vos articulations avant de songer à frapper à mains nues.
Pour vous améliorer, en plus du travail sur les sacs de frappe, vous pouvez vous entraîner avec un bac rempli de sable ou de gravier (photo C). Vous pouvez aussi faire des contre répulsions au sol* poings serrés. Placez les articulations de vos doigts sur le plancher, paumes face à face. C'est un excellent exercice pour les débutants. Il renforce les articulations progressivement, sans risque de blessure.

Un instrument des plus utiles et des plus simples à introduire dans votre programme, c'est une barre d'acier. Elle pèsera un demi-kilo environ et vous devrez l'avoir bien en main. Vous pouvez alors faire de rapides progrès par son entremise. Avec une de ces barres dans chaque main, pieds parallèles, faites des séries de frappe au niveau du visage. Vous accentuerez rapidement le mordant, la sécheresse de vos coups. Par ailleurs vous vous apercevrez vite que votre retour en garde, lui aussi, est devenu beaucoup plus incisif.

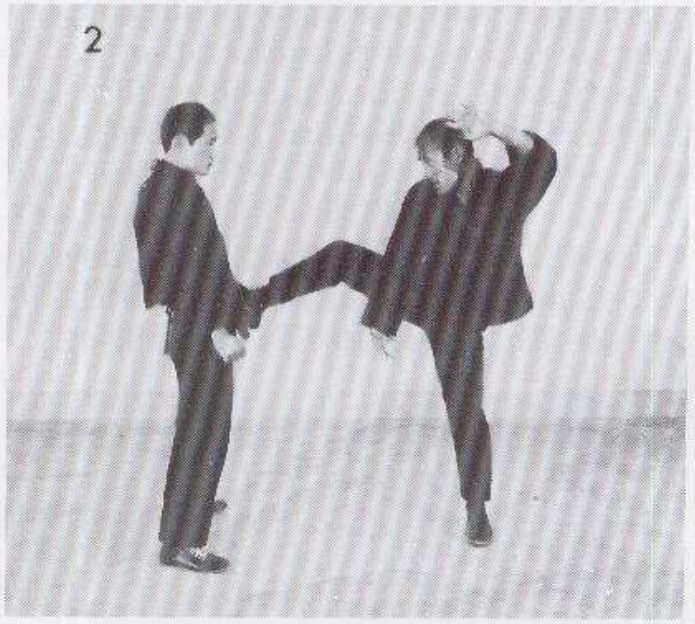
Deux expressions bien significatives...

Vous allez progresser tant en vitesse qu'en puissance. A la longue, même les mains vides, votre corps gardera le souvenir de ces poids et vos coups seront à la fois très *lourds* et très vifs. Imaginez-les dans vos poings, c'est le secret de la force de frappe. Enfin ne prenez pas la mauvaise habitude de projeter les épaules en dehors de l'axe de votre corps (cf page 69). Il est facile de sortir du cercle, de perdre l'alignement. Vous y perdez aussi votre puissance et votre équilibre.

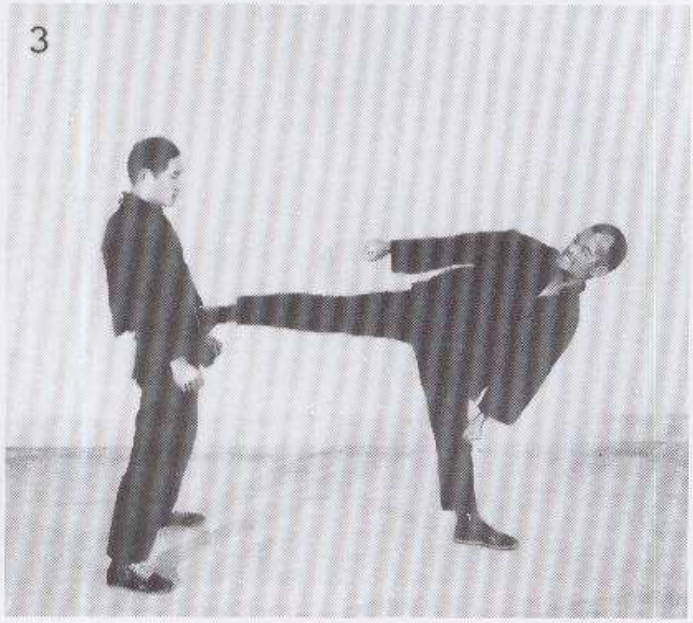
Pour conserver la coordination entre les épaules, munissez-vous d'un bâton que vous placerez derrière la nuque, tenez-le de part et d'autre et travaillez la mobilité de vos hanches. Vous garderez ainsi une coordination parfaite de vos épaules lors de vos exercices et de vos combats futurs.

LE PIED

La frappe avec le pied a décidément bien des avantages.
La puissance qu'elle développe est incomparablement supérieure à celle d'un poing et il est probable d'ailleurs qu'elle est virtuellement la plus violente et la plus destructrice.
Votre jambe est, bien sûr, plus longue que votre bras, son périmètre d'action est plus grand et par là-même, elle se trouve être, avant les poings, en position d'attaque ou de défense. Ce doit être votre *première arme*.
Enfin bloquer un coup de pied, ou l'esquiver, pose de véritables problèmes ; surtout quand il est dirigé vers la partie basse du corps : tibias, genoux, aine.


2

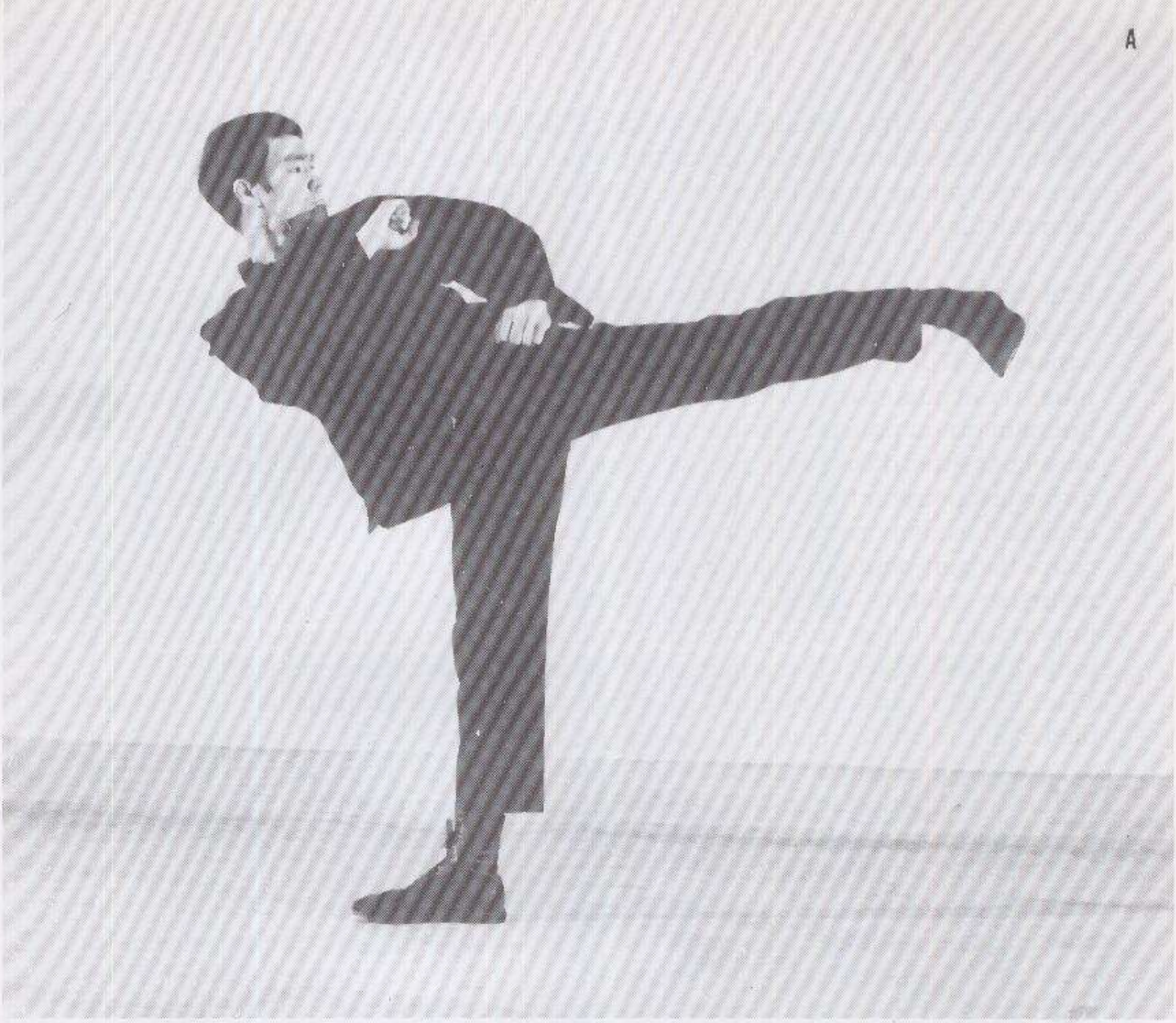
INCORRECT !


3

Hélas, trop peu de pratiquants savent profiter de ce potentiel. On utilise les jambes pour frapper, mais sans puissance ni effet. On use encore de ces petits coups de pied parfaitement inefficaces, façon chiquenaude (photo 2) ou façon échasse (photo 3). Comment peut-on espérer obtenir un résultat quelconque quand le corps est en complet déséquilibre (3), ou s'il n'accompagne pas la frappe (2)?

Le **coup de pied latéral** «en piston» sous sa forme classique est puissant mais lent, ou sec et rapide mais sans force à l'impact. Le coup de pied latéral du Jeet Kune Do cherche à combiner ces deux qualités pour ne perdre ni d'un côté, ni de l'autre.

Pour préparer ce type de coup, échauffez-vous bien au préalable, puis placez-vous pieds parallèles. Ensuite soulevez le pied droit à trente centimètres du sol, en gardant l'équilibre sur l'autre. Projetez ce pied droit avec force vers le bas et arrêtez net le mouvement juste avant de toucher le sol. Il doit se faire comme une sorte de rebond, comme l'effet cinglant d'une mèche de fouet.



Pour tester son coup de pied, Bruce utilisait une planche de cinq centimètres d'épaisseur, lâchée à hauteur d'épaule, et la brisait avant qu'elle ne tombe à terre.
Si sa frappe avait été seulement lourde, la planche aurait été propulsée au loin, si elle avait été seulement sèche, cela n'aurait pas suffit à la briser...

Visualisez ce pied comme un *vecteur d'énergie**. De celle-ci nous aurons à reparler ; mais d'ores et déjà considérez votre jambe non pas comme une sorte de masse, mais, une fois tendue, comme le conduit par où va s'échapper la source vive de la véritable énergie, la seule redoutable, la seule vraiment destructrice. Concentrez vous sur cela.

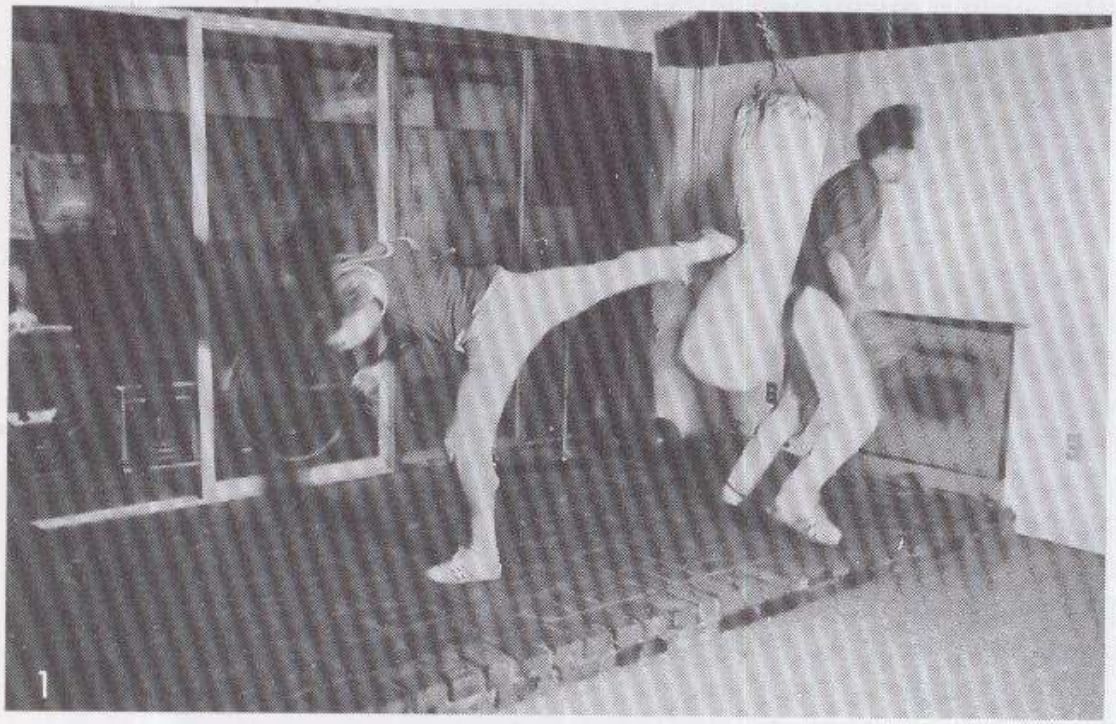
Maintenant vous voilà prêt aux coups de pied latéraux.

Comme précédemment soulevez votre pied droit, mais cette fois vous allez frapper droit devant vous. Votre genou gauche doit être légèrement fléchi pour vous permettre de vous pencher légèrement vers l'arrière, et non pas vers l'avant comme le font souvent les débutants. Pivotez sur la partie antérieure du pied gauche et projetez le pied droit. *Tournez vos hanches juste avant l'impact ;* comme pour la frappe du poing, c'est cette rotation qui va générer la puissance. Durcissez votre frappe, cherchez la sécheresse du coup, l'effet cinglant dont nous avons déjà parlé.

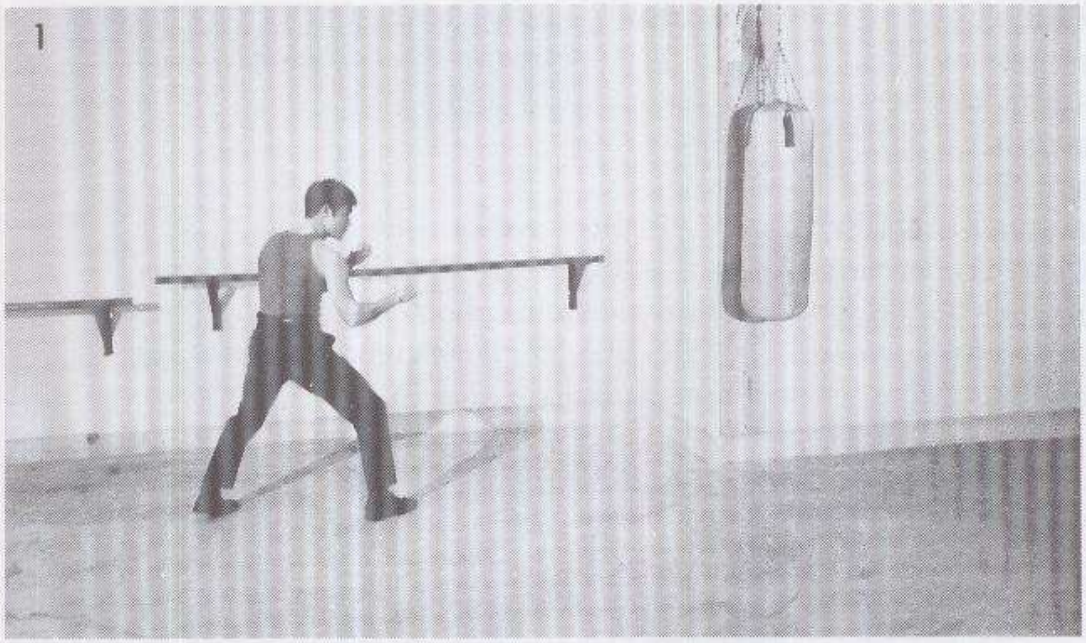
Si vous voulez frapper sur quelque chose de dur, tapez sur du bois, sur un mur même. Vous ne vous blesserez pas puisque le contact s'établit avec le plat du pied ; un coup à pleine puissance ne peut que vous faire reculer. Attention cependant à bien calculer votre distance...

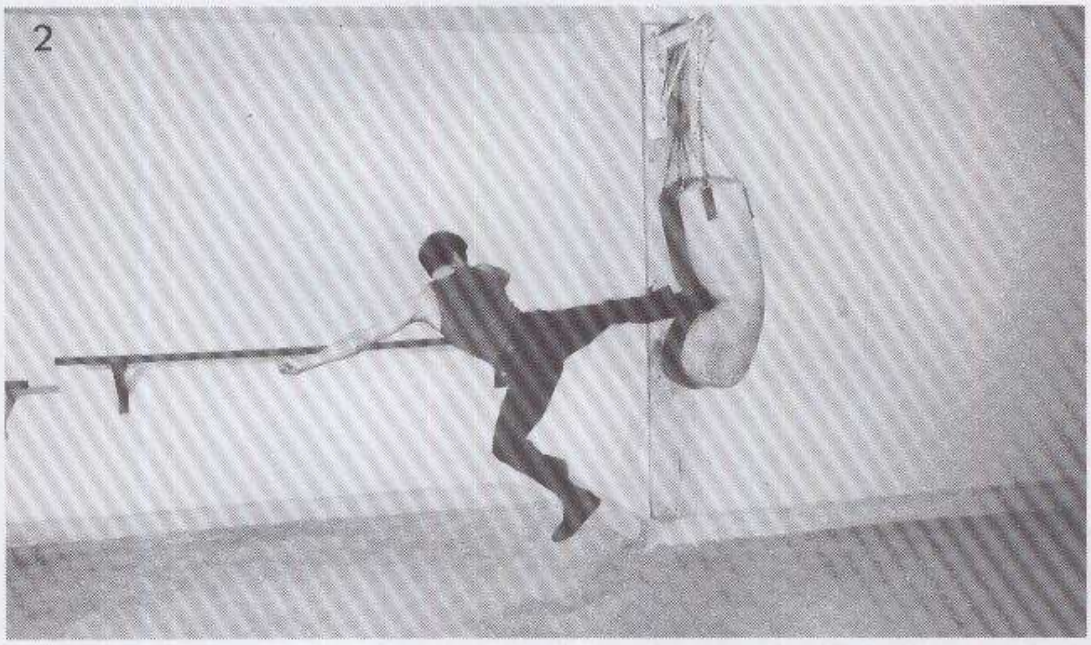
Une fois que vous avez maîtrisé ce mouvement, vous êtes prêt à travailler sur un sac de frappe. Choisissez-le plutôt lourd. Vous pourrez y expérimenter le bond explosif déjà décrit dans le chapitre «Jeu de Jambes». Si vous privilégiez une frappe plus vive et plus en équilibre, votre coup de pied bien lancé par la hanche, sera plus puissant qu'on pourrait s'y attendre. D'autant plus si, au lieu de rester très ancré au sol par souci d'équilibre, vous avancez vers le sac en vous haussant légèrement de façon à pouvoir frapper le sol de la jambe d'appui quand l'autre se détend vers la cible. Les deux membres inférieurs contribuent ainsi à augmenter la force du coup. Il s'agit peut-être là de ce qu'un homme sans arme pourrait faire de plus meurtrier. Notons malheureusement que la prise de risque est très, voire trop importante, à la fois sur le plan de l'équilibre et parce qu'une esquive adverse est toujours possible, vu le manque relatif de rapidité de cette impulsion.
Visez le centre du sac (photos 1, 2 et 3). Au moment de l'impact, le pied doit être bien à plat, jamais en biais. S'il s'agit juste d'une poussée, le bruit sera assez léger. Si vous avez bien durci la frappe, vous vous en rendrez compte au son : fort et mat. La force est là dans les deux cas ; dans le premier, vous renverserez l'adversaire sans trop de dommages, dans le second, vous pourriez le tuer.

L'avantage du sac sur un partenaire, c'est sa patience ! Vous pouvez grâce à lui effectuer inlassablement ces séries sans lesquelles on ne progresse pas. Faites-le : mettez-vous en garde, frappez, revenez en garde, recommencez... Ne sacrifiez jamais une partie du mouvement, n'écoutez pas la fatigue. Mais soyez vigilant : s'il vous arrivait de manquer le sac vous risqueriez de vous blesser au genou. Votre pied en bout de course est projeté beaucoup plus vite que le reste de la jambe et si rien ne l'arrête l'articulation peut ne pas résister à cet étirement.

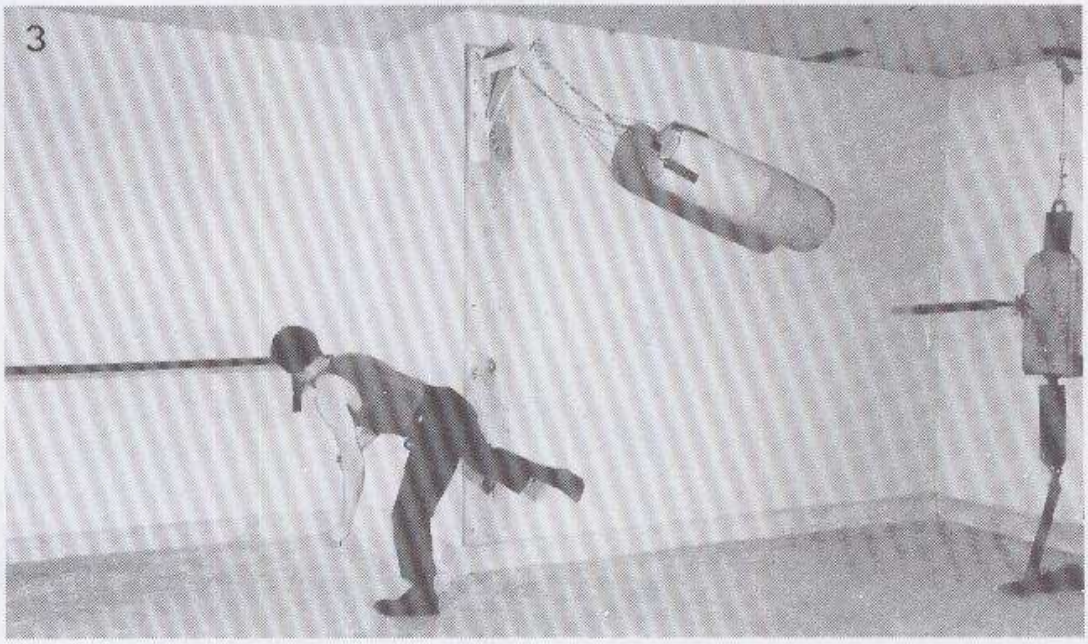


Bruce développe une telle puissance de frappe que l'impact a envoyé le malheureux à travers la pièce avec une entorse qui l'a laissé invalide pour plusieurs jours...



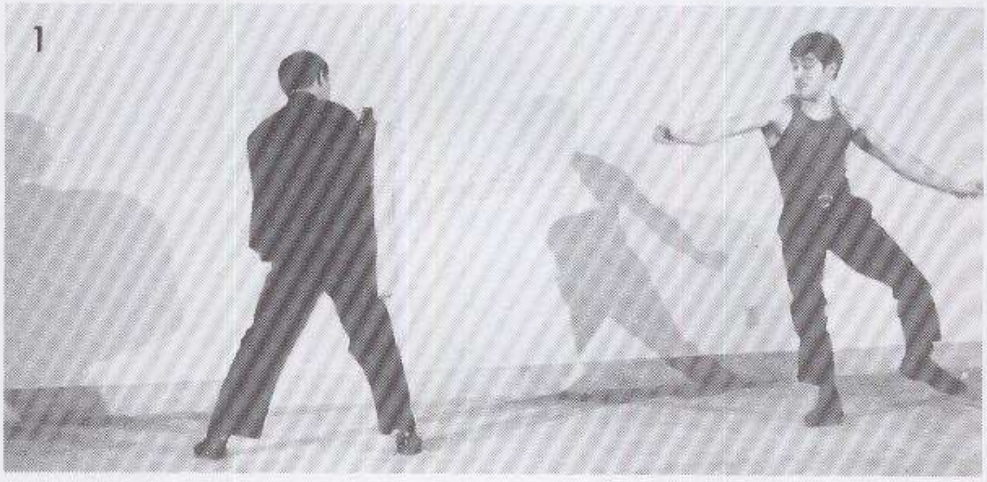


Cette série de photos démontre l'exceptionnelle maîtrise de Bruce Lee dans l'exécution de techniques de grande amplitude. Notez l'attitude et la concentration qui apparaît photo 1, l'équilibre parfait de la réception en photo 3 et surtout, l'incroyable puissance d'impact en photo 2 : la chaîne est encore à la verticale, alors que le sac se plie littéralement sous le coup.

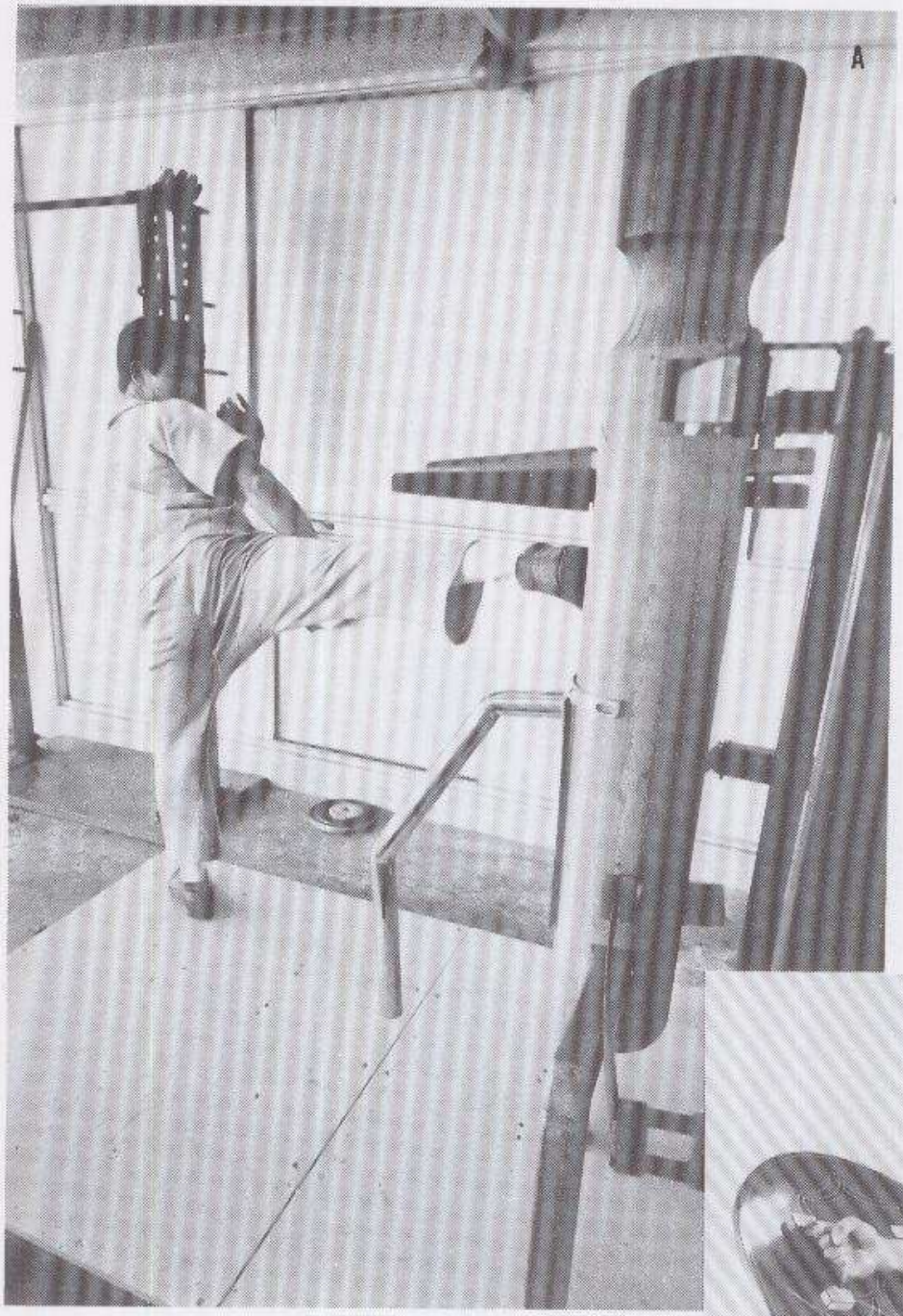


Le débutant, quant à lui, a besoin d'aide. Tenez-lui le sac. Maintenez-le lui avec les genoux et les mains, que vous aurez soin de mettre à l'abri. Ou encore adossez-vous. Assurez-vous toujours cependant de la force de celui qui s'élance, vous pourriez bien être surpris.

Il n'y a pas que le sac pour travailler le coup de pied, vous utiliserez avec profit toutes les cibles déjà citées comme la «patte d'ours», le sac de sable mural, mais aussi le mannequin de bois dont il sera question plus loin (photo A) et surtout une sorte de bouclier épais et rembourré (photo B) très utile, car il permet de frapper une cible humaine et mobile sans risquer de blesser (photos 1, 2 et 3).



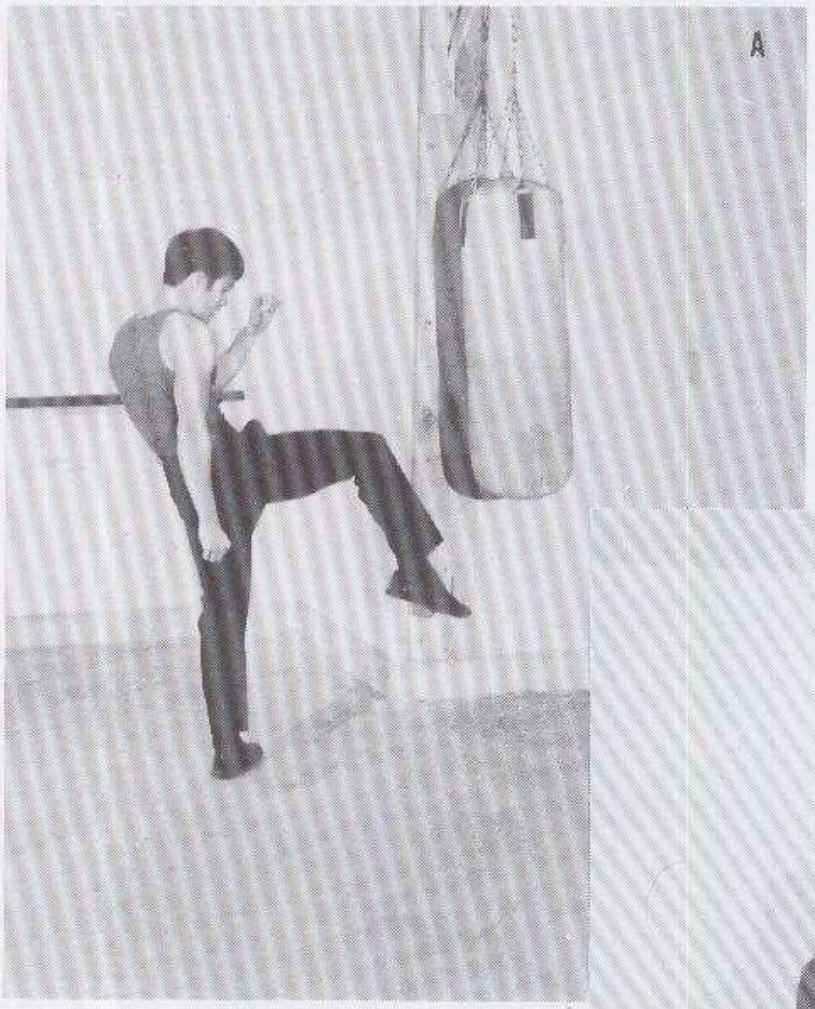
Ici encore remarquez l'incroyable puissance du coup: le partenaire pourtant bien en appui est véritablement propulsé en arrière !

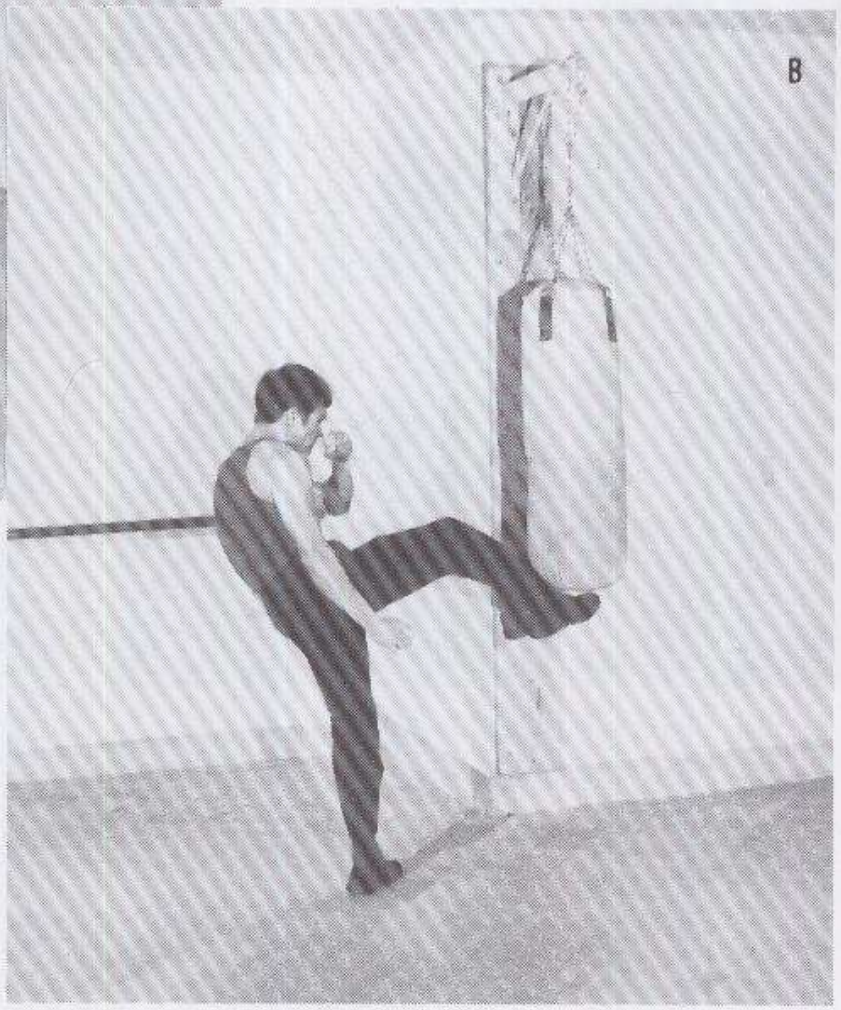


Notez, sur ce coup de pied latéral, l'orientation du pied d'appui de Bruce Lee qui permet une rotation totale de la hanche et qui lui assure un équilibre parfait même en frappant des cibles rigides.

Le Jeet Kune Do utilise, par ailleurs, un autre type de coup de pied, très apprécié en self-défense, le **coup de pied de face**. Il développe beaucoup moins de puissance que son homologue latéral, surtout si vous vous contentez du fouetté de la jambe (du pied au genou). Mais vous pouvez grandement améliorer la puissance de l'impact en basculant le bassin, juste avant le contact du pied. Là aussi il s'agit

d'intensifier la force du coup par une rotation de la hanche (photo A et B); le mouvement est très délicat à saisir, la coordination indispensable. Il faudra vous entraîner très régulièrement avant de le posséder parfaitement.

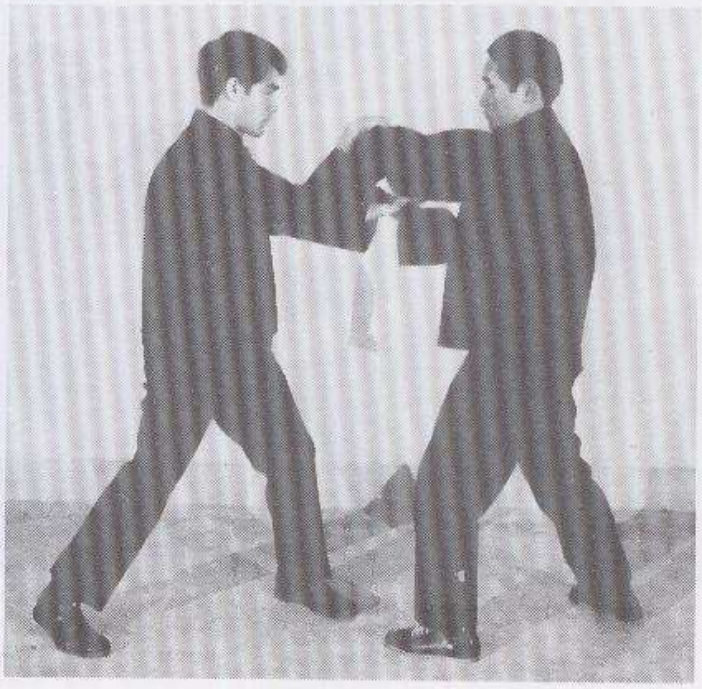




En conclusion, comprenez bien que nous nous sommes attachés à décrire pas à pas, de détails en détails, toutes ces techniques de frappe dont l'exécution doit être extrêmement précise ; votre apprentissage donnera peut-être au tout début, la même impression de «démontage» rigoureux -mais lent- du geste à effectuer, mais le résultat final doit être d'une *parfaite fluidité*.
Parvenez au naturel d'un mouvement que rien ne décompose.

PUISSANCE DE TRACTION

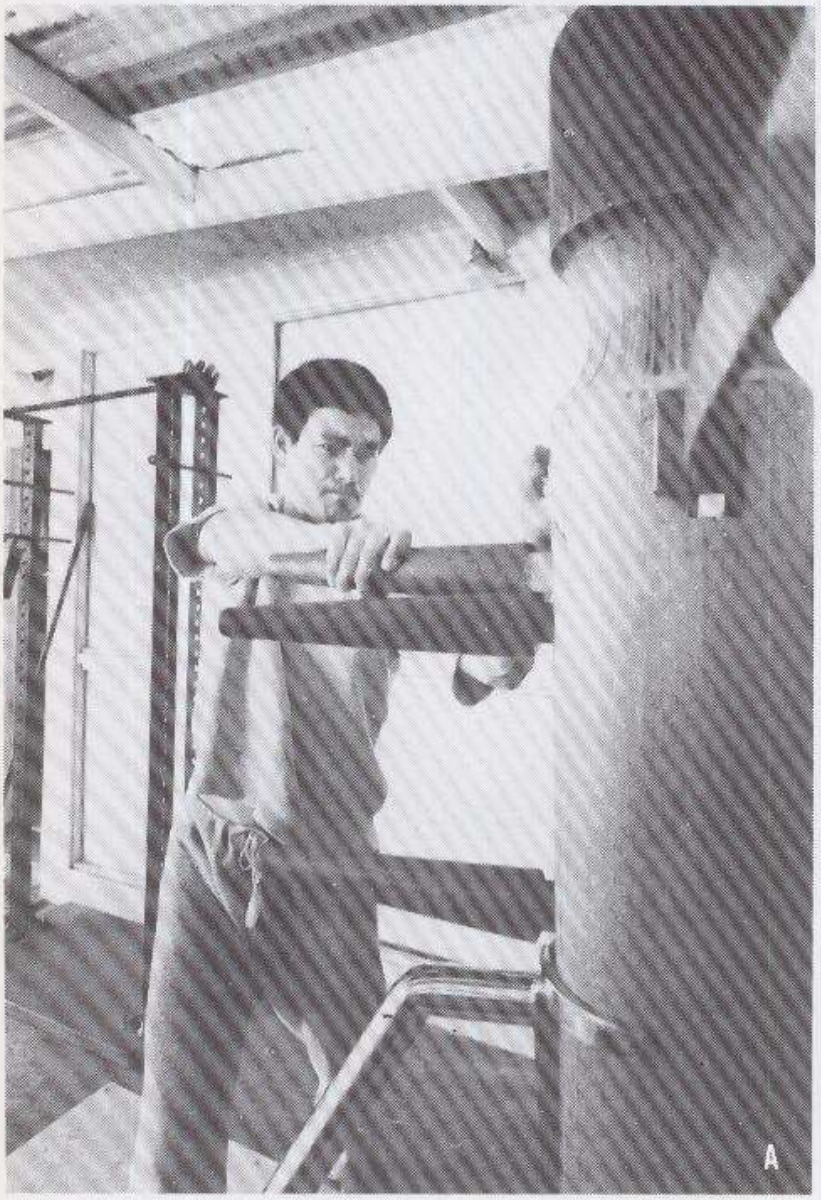
Le style de base à l'origine du Jeet Kune Do est le Wing Chun Kung Fu. Cependant les techniques paraissent si différentes qu'il semblerait que les deux disciplines n'aient plus aucun rapport entre elles. En fait, le Jeet Kune Do n'abandonne pas toutes les techniques de Kung Fu, mais celles qu'il retient, il les transforme de façon si radicale qu'on les reconnaît mal. Ne fut-ce que par l'évolution dans la position de garde qui modifie entièrement l'alignement du corps... En Wing Chun, les pieds sont parallèles, ce qui offre un maximum d'équilibre sur le plan frontal* (latéral) mais aucun équilibre sur le plan sagittal*. En revanche la garde du Jeet Kune Do assure le meilleur équilibre possible quelle que soit la direction.
Dans les éducatifs on y retrouve transformé le Chi Sao (photos 1 à 4) dont nous avons déjà parlé, mais aussi deux pratiques d'entraînement : le Lop Sao (travail de traction) et le Pak Sao (blocage) qui seront décrits plus précisément dans les volumes suivants.



Wing Chun **Jeet Kune Do**

Pour la puissance de traction, déterminante dans les saisies, il est nécessaire aussi de développer la robustesse des membres, de muscler votre corps à l'aide d'appareils.
Privilégiez encore une fois la **ceinture abdominale** : votre force est là. Nous avons déjà abordé ailleurs le sujet.
La fermeté de vos **avant-bras** est aussi un facteur décisif, en traction comme en frappe ; ne les négligez pas.

L'exercice de base se pratique avec barre courte et disques. Pour en tirer le maximum de profit, couvrez la barre d'une éponge, vous travaillez ainsi la force de préhension de vos mains. Amenez les poids à hauteur de poitrine, sans balancer le corps. Selon la position de votre prise, vous renforcerez essentiellement les biceps, mais aussi les épaules et les avant-bras que vous chercherez à utiliser au maximum.
Pour ces derniers, il est excellent de pratiquer en *résistance isométrique**. Les bras tendus devant vous avec la barre lestée, résistez le plus longtemps possible sans baisser les bras.



Le mannequin de bois est précieux quant à lui, tant pour la tonicité que pour le coup d'oeil. Vous pourrez y répéter les enchaînements de base traction-frappe (photo A ci-contre).

Bruce développait tellement de force dans les bras que la traction qu'il exerçait sur le corps de son partenaire était irrésistible, au point que la tête de ce dernier basculait littéralement en arrière ! Une des raisons de cette puissance de traction venait de son entraînement continuel du «Lop Sao», sur le mannequin de Wing Chun. En plus du dévéloppement musculaire, il renforçait ses avants-bras en frappant sur les bras de bois.

Excellente aussi cette petite haltère avec un seul poids appelée massue (photos 1 et 2) qui permet de renforcer la musculature des avant-bras. Ce mouvement spécifique -à comparer avec le mouvement de ferrage du pêcheur- est le secret qui permet au combattant expérimenté de décupler l'énergie de ses tractions.
Pour la force de votre saisie, le plus simple est encore de malaxer régulièrement dans vos doigts une balle de tennis.

1

2

Nous avons jusqu'à présent beaucoup parlé de renforcement musculaire et d'exercices avec poids. Voici maintenant un conseil en guise de conclusion : *méfiez-vous de la musculation.*
Il ne faut jamais perdre de vue les raisons qui nous poussent à la pratiquer. Il est facile de se laisser prendre à la spirale du muscle pour le muscle, de la force sans cesse plus grande sous la barre.
Mais à ce jeu on a vite fait de perdre les qualités physiques d'un vrai combattant, l'harmonie nécessaire et subtile entre force et vitesse, légèreté et corpulence. Sélectionnez vos exercices avec la plus grande rigueur, toujours en vue de *l'ensemble.*

Chapitre 5

VITESSE

VITESSE

Immense et fort...
Manque t-il encore
Peut-être, quelque chose ?
Rien que tu ne puisses
En toi, trouver.
Vivacité du corps ?
Instrument de pouvoir
Sans contrôle...
Impétuosité ?
Besogneuse impatience... il reste
Limpide vérité qui t'attend pour te rendre
Essentiellement... vif.

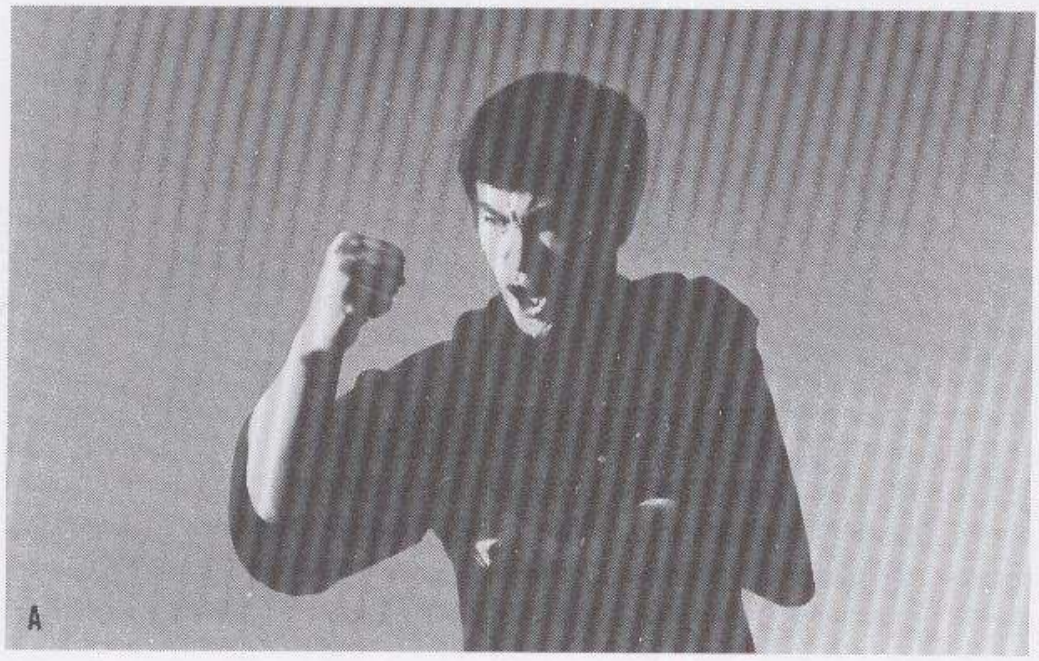
VITESSE

Comme nous l'avons vu dans le chapitre qui précède, votre puissance de frappe ne s'exprimera pleinement que si vous savez donner à votre poing ou à votre pied une énergie directement issue de la rotation de vos hanches, une forme de force centrifuge. Mais la vitesse en combat, c'est aussi *l'économie du geste* et en général, tout ce qui peut vous faire gagner un temps d'avance dans les déplacements, comme il en a été déjà question, mais aussi dans les frappes et dans leurs opportunités.
Toute la force et la puissance que vous avez acquises par votre entraînement ne sont rien si vous êtes lent, emprunté, si vous ne pouvez pas toucher votre adversaire. Force et vitesse vont de pair. Un combattant a besoin de ces deux éléments pour vaincre...

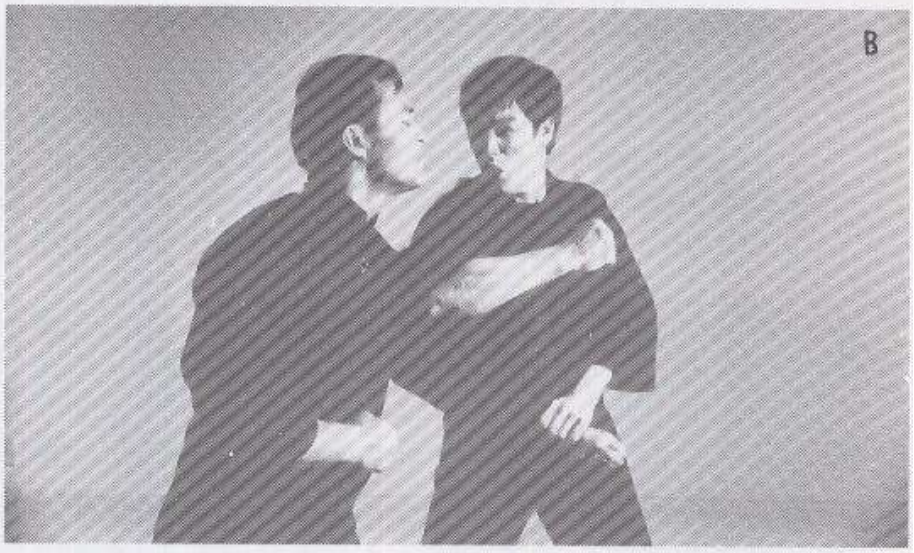
VITESSE DE FRAPPE

Une meilleure façon d'accroître immédiatement votre vitesse à l'impact c'est de trouver le moyen de faire «claquer» votre poing ou votre pied en *mèche de fouet*, juste avant le contact. Nous avons déjà évoqué rapidement avec le coup de pied cette façon de durcir l'impact, de frapper en cinglant la cible plutôt qu'en la poussant. On se sert du même principe pour un lancer. Le service au Base-ball est un excellent exemple d'application de cet effet : en donnant une impulsion finale avec le poignet, la balle aura beaucoup plus de vélocité. Naturellement, avec une ondulation plus ample, l'accélération sera nettement supérieure. Un fouet de 3 m utilisé correctement dégagera considérablement plus d'énergie à l'impact qu'un fouet de 50 cm !

Le **coup de poing de revers** n'est pas le coup le plus rapide ni le plus fort, car il ne permet pas d'utiliser tout le corps. Mais en revanche vous pouvez y appliquer complètement ce principe. Le balancé du mouvement autorise une assez grande



amplitude et surtout le poignet est beaucoup plus libre, plus mobile latéralement que dans l'autre sens. L'effet «mèche de fouet» n'en sera que plus fort (photo A).
Ce coup n'a qu'une seule cible : la tête.
Il part logiquement de l'épaule mais on peut aussi l'utiliser pour surprendre en l'armant bien plus bas. Si vous savez être imprévisible il deviendra très difficile à vos adversaires de bloquer ce type d'attaque.



Si elle n'est pas très puissante, cette frappe se marie fort bien avec le Lop Sao - technique de traction des mains- (photo B). Tirez violemment vers vous comme pour renverser et frappez dans le même temps. Les deux forces s'additionnent : comparez la collision de deux véhicules l'un derrière l'autre avec celle qui les verrait face à face, lancés à pleine allure. L'effet sera dévastateur.
Travaillez à deux pour développer votre vitesse d'exécution. Votre partenaire doit être prêt à bloquer votre frappe de revers quand vous chercherez à l'atteindre. S'il n'y arrive pas, à vous de contrôler le mouvement juste avant de toucher. Amusez-vous à tenter d'éteindre une bougie par la vivacité du geste. Vous verrez qu'il vous en faudra beaucoup...

Comme on l'a déjà vu, la frappe la plus rapide se trouve être le **direct avant**. Pratiqué avec vitesse c'est presque le fameux «jab»* de la boxe, en plus efficace.
Principale arme de défense, qui arrête et intercepte une attaque complexe ou dangereuse en un instant, le direct, en attaque, n'est pas une fin en soi, mais l'annonce, la précède. Pas de K.O. sur un

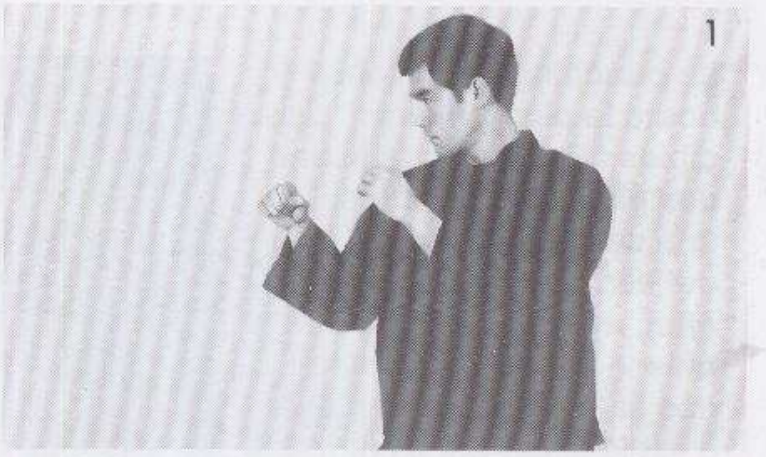
Cette cible, mobile et capitonnée, un peu étrange, a été élaborée sur les indications même de Bruce Lee. A hauteur de visage, elle accepte toutes les frappes quelles qu'elles soient, et quelle que soit leur puissance.

seul coup avec lui ; pourtant c'est la base de toutes les combinaisons du Jeet Kune Do, son coup maître. Il est décrit précisément dans un autre chapitre, et si nous y revenons c'est pour insister sur son potentiel de vivacité. Car s'il peut être puissant, tout le destine à en faire un coup de toucher.

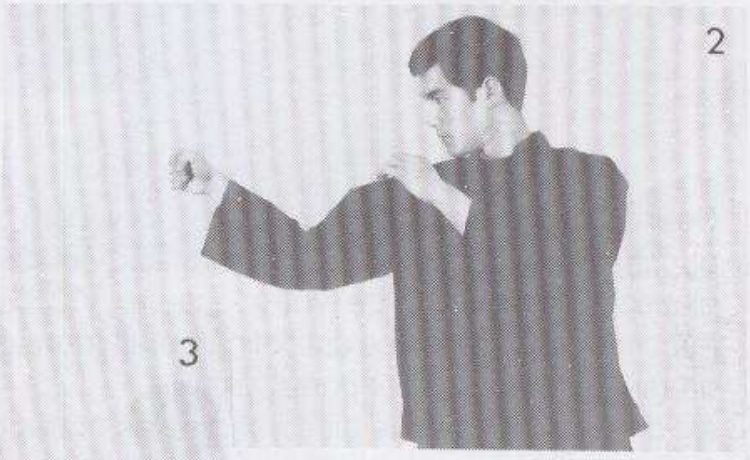
- Il n'y a qu'une courte distance entre le poing et la cible, de fait la main est déjà tendue vers elle.
- Il est précis car délivré d'une courte distance et le corps bien équilibré.
- Il est difficile à arrêter, surtout si vous frappez par séries sèches et courtes.
- Comme il ne réclame que peu d'assise au sol, c'est le coup idéal à effectuer en mouvement.
- Enfin c'est une menace permanente qui garde l'adversaire en respect.

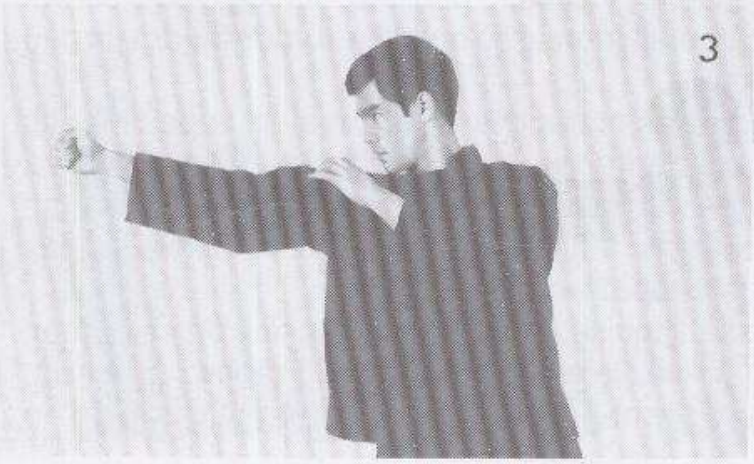
Gardez votre main détendue, le bras relâché, ne raffermissez l'ensemble que juste avant le contact pour faire «exploser» votre frappe. Contrairement à une position courante de garde, la main ne se trouve jamais à la hanche (photos A, B et C) ; jamais le coup ne doit s'armer ainsi. Il est bien inutile et bien illusoire de vouloir donner une trajectoire aussi longue à un coup de poing. De plus votre corps est largement exposé durant le temps d'action. Alignez plutôt l'épaule avec le point d'impact (photos 1, 2 et 3). Fléchissez les genoux, ou haussez vous au contraire sur l'avant du pied selon la taille de votre opposant, pour n'avoir jamais à frapper en oblique. Par la suite, vous aurez assez progressé pour toucher dans n'importe quelle position, et sans que votre tentative soit annoncée par un recul du poing ou un mouvement de l'épaule. Mais toujours l'efficacité de ce coup dépendra de votre équilibre.

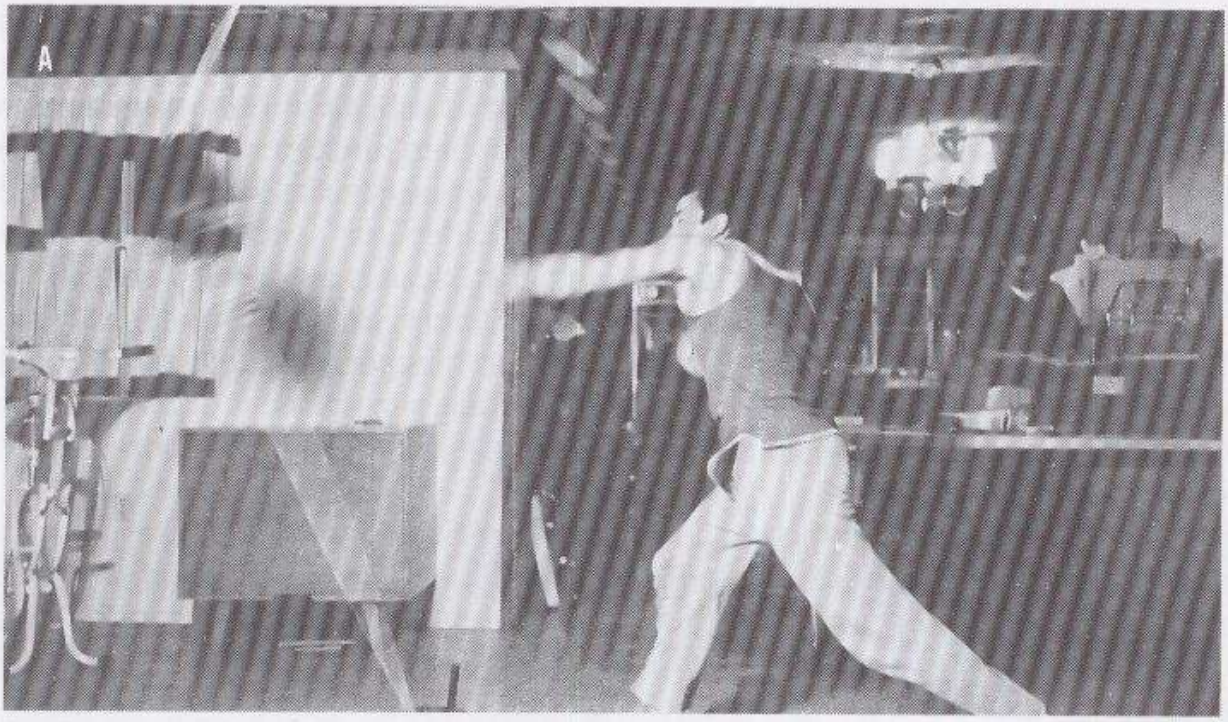
Il vous reste à choisir, en fonction de votre adversaire, si vous avez à privilégier la puissance (cf chapitre précédent) ou la vitesse. S'il est lent et maladroit, vous avez le loisir de faire agir la puissance. S'il est rapide, vous n'aurez pas le temps d'utiliser toute l'amplitude et l'assise au sol nécessaire, vous devrez donc vous même favoriser la vitesse.



On remarque ici le parfait relâchement des bras de Bruce Lee, lié à une concentration extrême. C'est un des facteurs qui expliquent la très grande vivacité de ce coup de poing. A comparer avec les photos A, B et C de la page précédente.







Le punching-ball : sans doute la plus "vivante" des cibles ! Et comme telle une des plus intéressantes... et une des plus difficiles à utiliser. C'est la seule en effet, avec laquelle on puisse travailler les parades et les déplacements. Et c'est la seule qui se permette de riposter...

Pour développer la rapidité et la précision dans l'action, rien de tel que le punching-ball (photo A). Ce sac retenu au sol et au plafond par un élastique, placez-le au niveau de votre épaule. Vivacité, habileté, timing vous seront nécessaires. L'exercice est délicat ; étant donné sa mobilité, il vous faudra un peu de temps pour l'utiliser correctement.

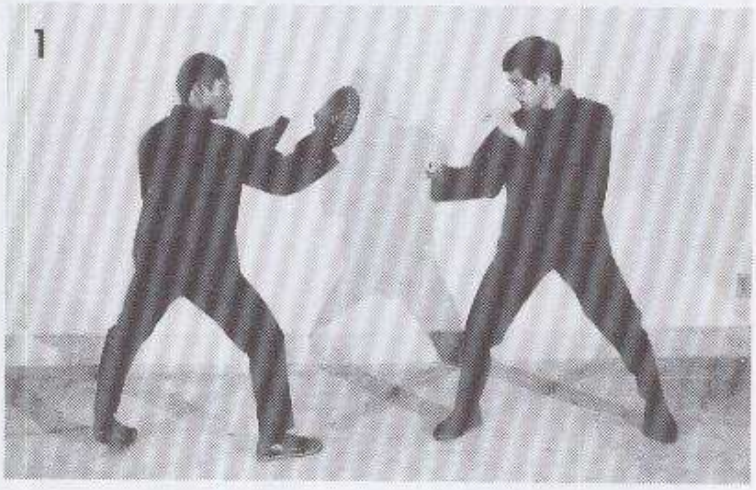
Au début, placez-vous pieds parallèles et frappez le ballon avec la paume des mains. Votre nez vous donne l'axe de frappe. Ce type de cible vous forcera à frapper bien de face et franchement. Si vous vous contentez de le pousser il ne reviendra pas vers vous directement. Même punition si vous ne visez pas correctement le centre ou si vous frappez en oblique.

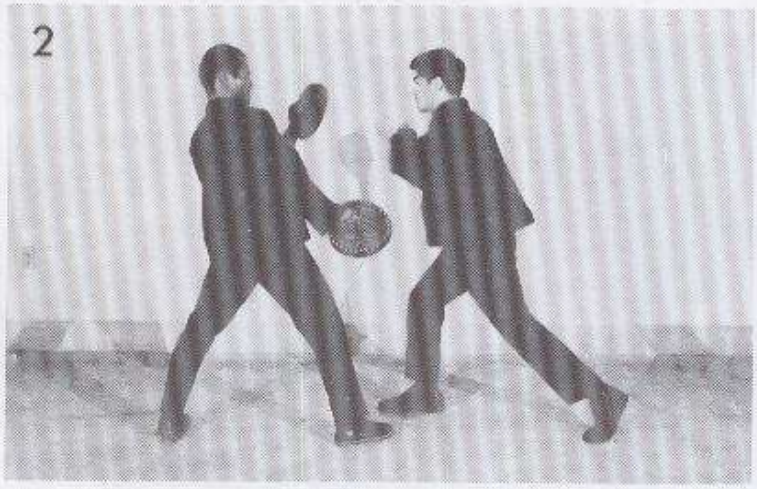
Avec la pratique, une fois l'adresse acquise, travaillez en position de combat et dans une attitude plus naturelle. Utilisez le poing et le coude. Frappez avec l'un, bloquez avec l'autre ainsi qu'avec l'avant-bras (photo B). Le sac se chargera de

vous sanctionner si vous ne revenez pas suffisamment vite en garde, en vous frappant... au visage !
Les pattes d'ours (photo Y), sont indispensables pour leur polyvalence. Vous pouvez travailler la puissance, la vitesse, la précision, frapper de la main, du pied, du coude, sur un coup simple ou en enchaînement, en utiliser une ou deux enfin, selon ce que vous désirez faire.
Pour la vitesse et le coup d'œil, demandez à votre partenaire de la déplacer de haut en bas et de bas en haut (c'est le plus rapide) dès que vous cherchez à l'atteindre. Par la suite, demandez-lui aussi de bouger, votre tâche deviendra d'autant plus difficile et il vous faudra, en plus de la vivacité, beaucoup de coordination et de précision.

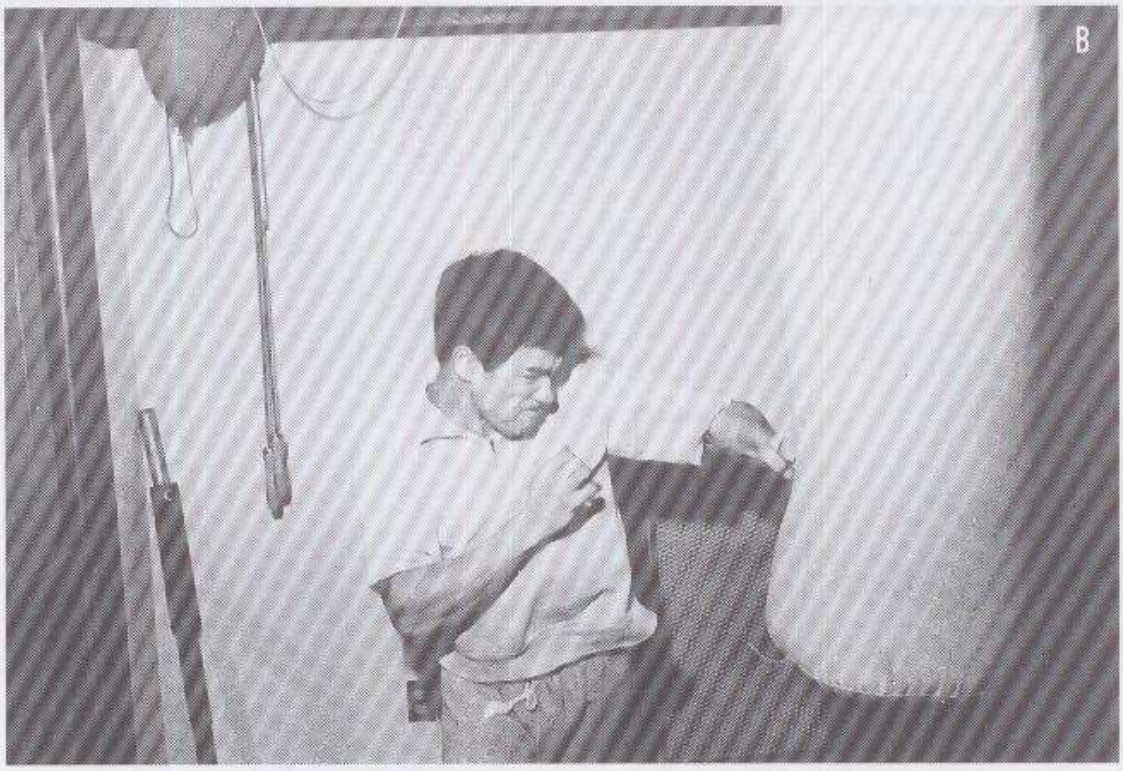
Acquérir de la vitesse demande que vous y consacriez du temps et une attention exclusive. Utilisez essentiellement des cibles mobiles, concentrez-vous uniquement sur elle ; oubliez pour un temps la puissance... sinon c'est la rapidité qui finira par vous oublier.

Bruce Lee enchaîne des deux poings sur deux pattes d'ours : travail combiné du déplacement, de la vitesse, de l'équilibre et de la puissance...

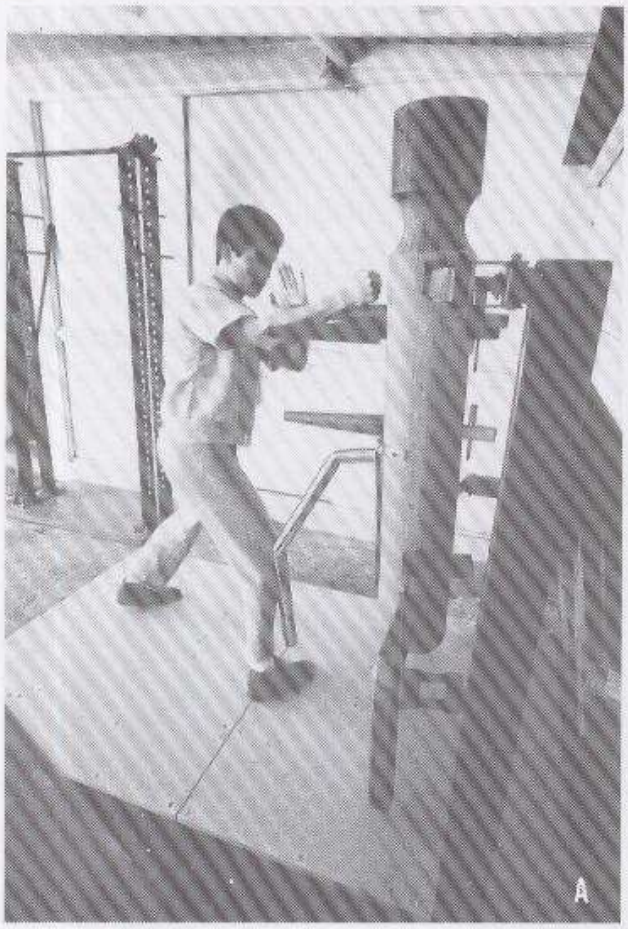


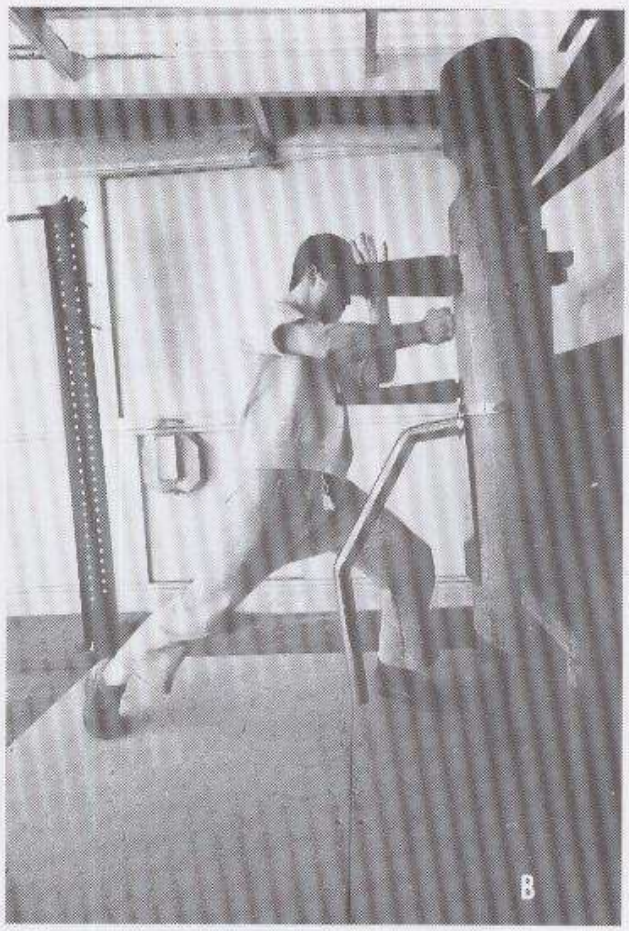


... On peut vérifier sur la photo 3 à quel point la rotation des hanches est accentuée pour une force d'impact maximum, et sur son visage tout l'engagement du combattant.



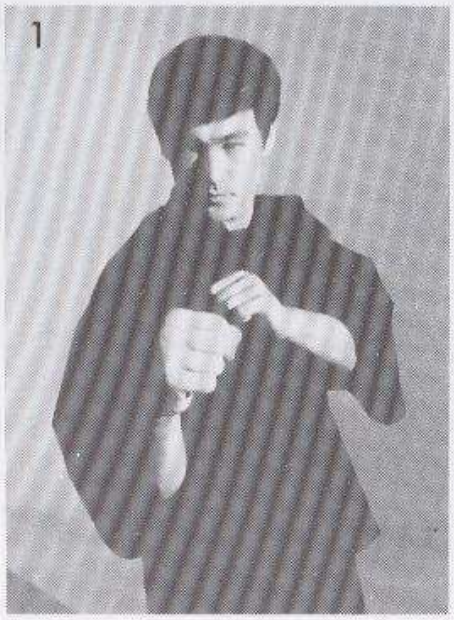
Même en s'entraînant sur un sac lourd (photos A et B) vous pouvez combiner les deux. Utilisez votre main avancée pour la vitesse et votre main en recul pour la force de frappe. De temps en temps - et c'est bien agréable- vous pouvez laisser aller la puissance en série des deux mains comme si vous vouliez déchirer le sac.

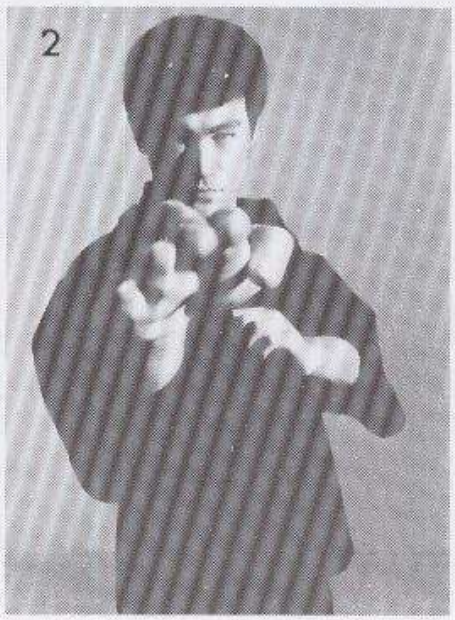




Le mannequin de bois du Wing Chun, le «Mok Yan Jong», a toujours fait partie de l'entraînement de Bruce Lee. Il avait coutume de dire que c'était le plus conciliant de ses partenaires...

Le mannequin de bois est utilisable, selon un principe déjà vu, pour répéter avec précision et vitesse les combinaisons de base parade/riposte (photos A et B). C'est le meilleur moyen de s'imprégner véritablement des techniques jusqu'à ce qu'elles deviennent instinctives. Attention cependant à ne pas vous blesser ; les poings réclament beaucoup de préparation avant de pouvoir frapper une surface aussi dure.



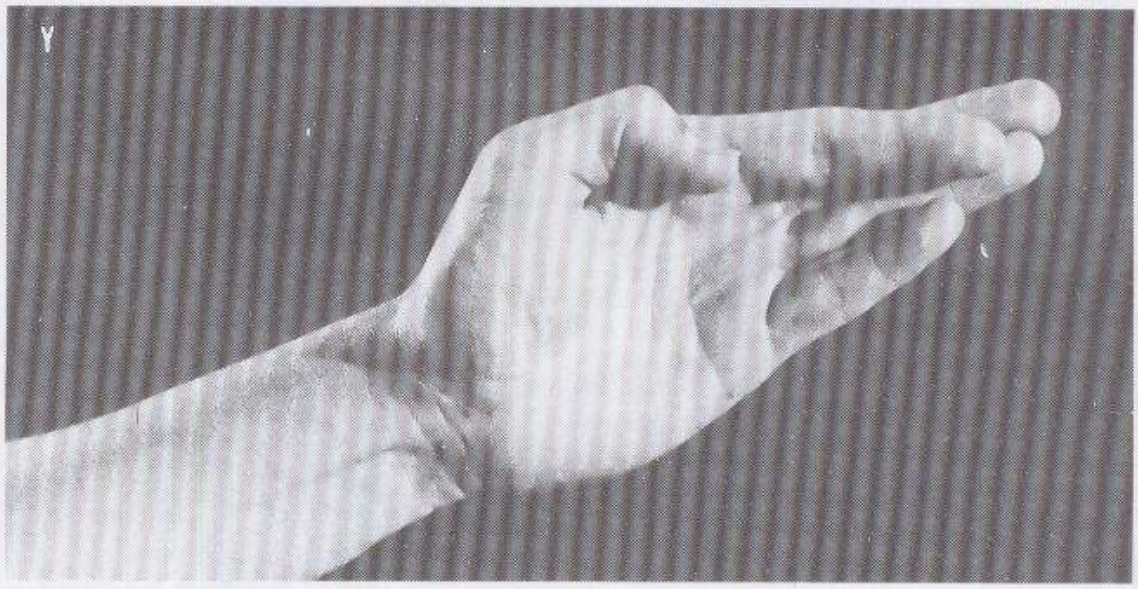


Il existe en fait un coup à part, encore plus rapide que le direct. Evitez cependant de l'utiliser en assaut libre : *cette frappe est dangereuse !* Elle peut causer d'irréparables dégâts et se trouve être, en plus, particulièrement difficile à prévoir et à contrer...

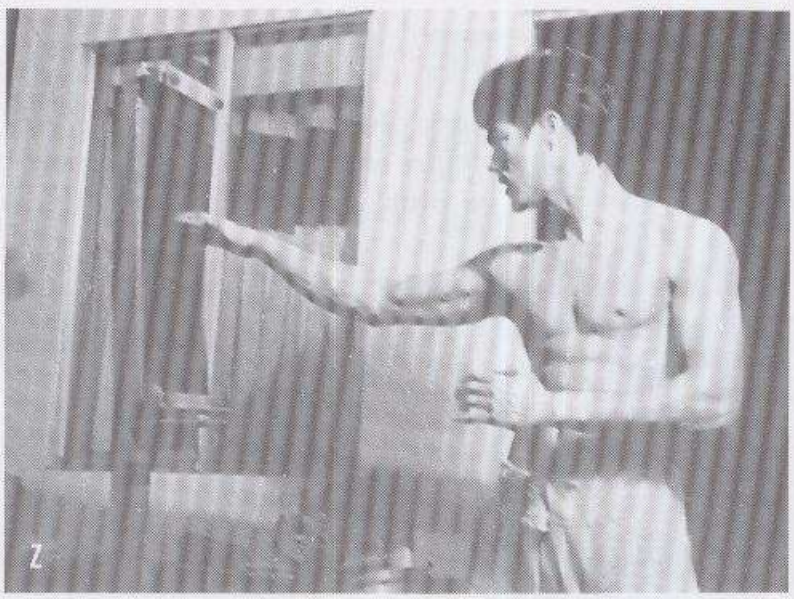
Attaquer de la **pointe des doigts**, est incontestablement ce que vous pouvez faire de plus vif. La trajectoire est très réduite et vous touchez tout de suite votre cible. Votre envergure est utilisable à son maximum, puisque le poing n'est pas fermé (photo 1 et 2 page 96), cette technique mobilise peu de puissance car l'attaque se polarise *sur les yeux de l'ennemi*. Précision et vitesse, qui sont les deux atouts de cette pique, s'en trouve renforcées.

> Afin de ne pas vous blesser les doigts, si vous manquiez votre cible et heurtiez un objet dur (ou un os !), apprenez à «former» correctement votre main. Pliez légèrement vos doigts les plus longs pour les aligner aux autres, et rentrez le pouce (photo Y). Elle doit ressembler à un fer de lance.

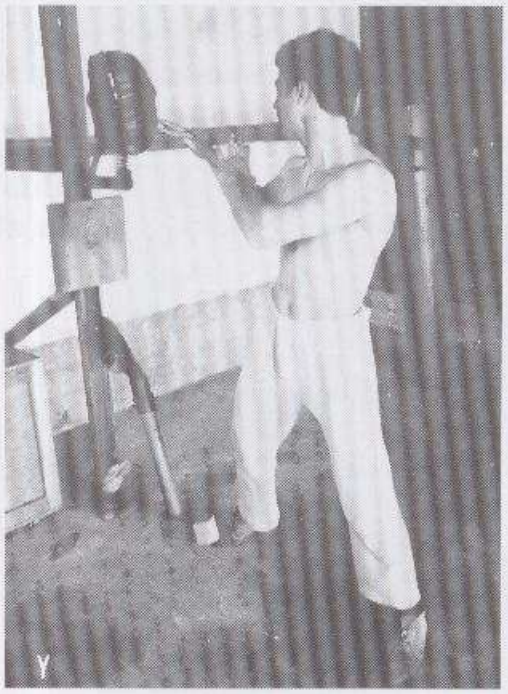
Pratiquez beaucoup. C'est la seule condition pour acquérir suffisamment de vitesse et pour éliminer tout superflu à votre mouvement. Plus que d'autres, ce type de coup privilégie *l'économie*. Comme toutes les frappes du Jeet Kune Do, cette pique doit être incisive, projetée vers l'avant sans aucun mouvement de retrait.

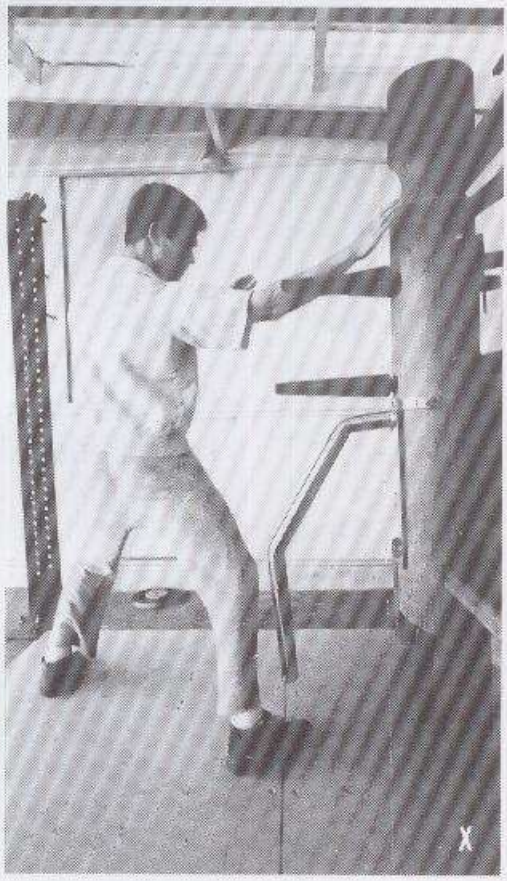


En occident, l'apprenti-boxeur apprend très tôt à fermer le poing et à le protéger, à l'entraînement comme en match. Pour Bruce Lee, il s'agit surtout d'une mauvaise habitude ! La main libre est infiniment plus redoutable à l'impact que le poing fermé et recouvert, pour peu bien sûr qu'on ait travaillé dans le bon sens. Les contraintes de la pratique dite "sportive" ne doivent jamais faire oublier la vérité de l'art martial et c'est pourquoi notamment il aimait frapper sur de surfaces différentes, à mains nues ou avec divers types de gants, dont certains faits tout spécialement pour lui.



Trois cibles pour travailler le même coup. Bruce lee accordait une importance toute particulière à la sensation lors de l'impact et plaisantait souvent à ce propos. A l'en croire le contact avec le corps humain est souvent surpenant et pour bien sentir il aurait fallu, disait-il, frapper réellement ses partenaires...sans gants.





Songez au serpent qui ne laisse absolument pas deviner le temps de son attaque à sa future victime...
Consacrez-y du temps ; les progrès seront proportionnels. Frappez le vide, comme les boxeurs qui ne perdent pas une occasion de se parfaire et travaillent même pendant le jogging. Profitez du moindre moment d'inaction.

Vous devez aussi vous entraîner sur cible :

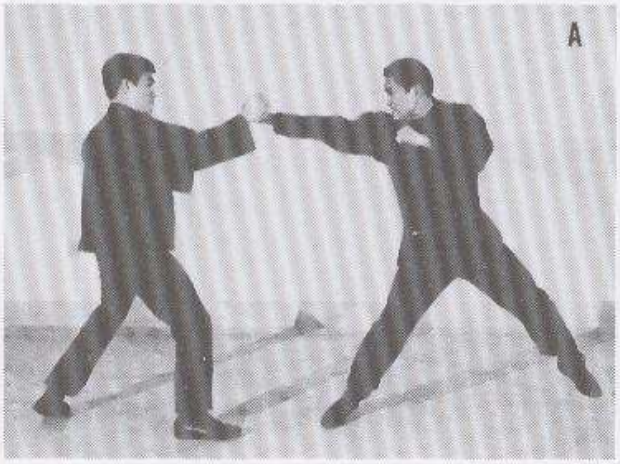
> La meilleure est peut-être la cible de papier. Tout à fait valable pour ce type de coup elle est aussi la plus facile à faire, à déplacer, et la moins chère...
> La cible de cuir permet surtout d'endurcir la pointe, d'habituer le bout des doigts à un contact rude (photo Z).
> Une cible plus épaisse, comme un petit sac ou une cible capitonnée et semi-mobile (montée sur ressort par exemple), renforcera encore la qualité de votre frappe (photo Y).
> Le mannequin de bois est trop dur pour ce type de coup, mais là encore il est pratique pour travailler les combinaisons, le placement, la distance (photo X). Il a la silhouette d'un adversaire en défense bras tendus, une jambe en opposition.

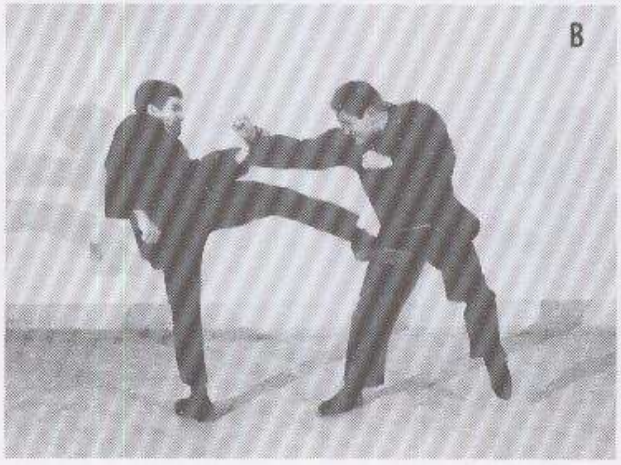
D'un point de vue tactique, cette technique s'apparente de très près au «jab» de la boxe, plus encore que le direct avant. Leurs caractéristiques sont en effet tout à fait proches ; elles partagent surtout la même faiblesse offensive chronique, que la pique aux yeux compense par l'extrême vulnérabilité de ce qu'elle vise.
Si vous êtes porté vers l'attaque, utilisez-la pour faire réagir votre vis-à-vis (cf volume I page 90). Cette charge est très menaçante et peut l'intimider au point de l'inciter à ouvrir un peu trop sa garde, à quitter sa meilleure assise. Cherchez son déséquilibre, ne le laissez pas se reprendre, puis enchaînez sur des frappes plus dures. En défense c'est le coup idéal pour briser l'esprit agressif de votre opposant, ses combinaisons offensives, ou pour simplement le tenir en respect. Frappez-le dès qu'il fait mine d'attaquer, tendez le bras vers lui comme une menace, pour garder la distance et prévenir le corps-à-corps.

> Pour progresser dans ce domaine, le meilleur exercice nous vient de notre enfance. Il est de plus très divertissant et peut se pratiquer avec qui veut, et n'importe où. Tendez le bras devant vous pouce à la verticale. Quand votre partenaire tente de gifler votre main, faites de votre mieux pour éviter le contact sans bouger inutilement. Changez de rôle de temps en temps, c'est formateur aussi dans l'autre sens.

A

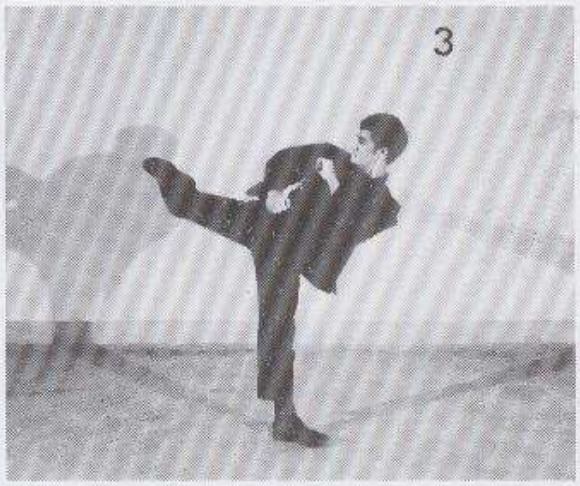
Les coups de pied les plus fréquents en Jeet Kune Do, sont le **coup de pied en crochet** ou «fouetté» (ci-dessus) et le coup de pied latéral, dit «en piston», que nous avons abordé au chapitre précédent. Le coup de pied latéral est plutôt puissant, le



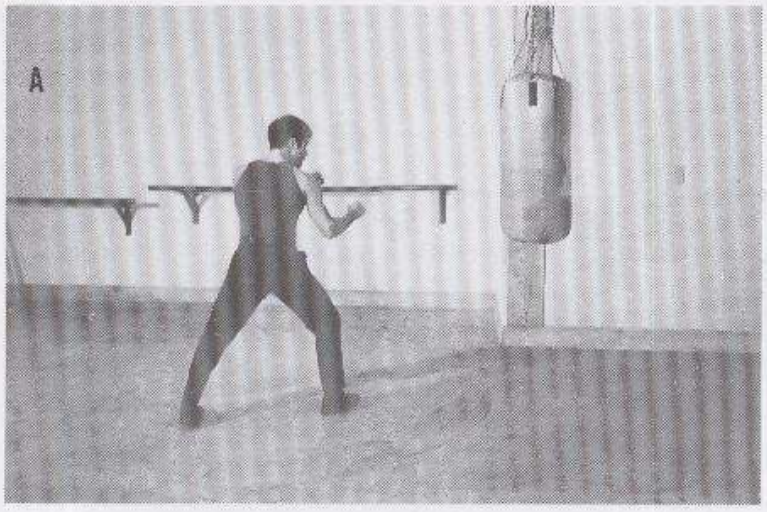


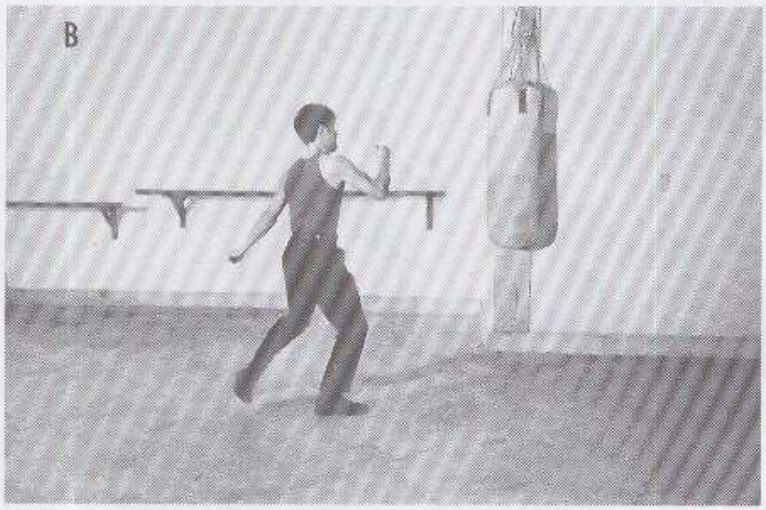
Les coups de pied les plus fréquents en Jeet Kune Do, sont le **coup de pied en crochet** ou «fouetté» (ci-contre) et le coup de pied latéral, dit «en piston», que nous avons abordé au chapitre précédent. Le coup de pied latéral est plutôt puissant, le coup de pied en crochet plutôt rapide. Tous les deux sont donnés du pied avancé pour raccourcir au maximum la distance de frappe.

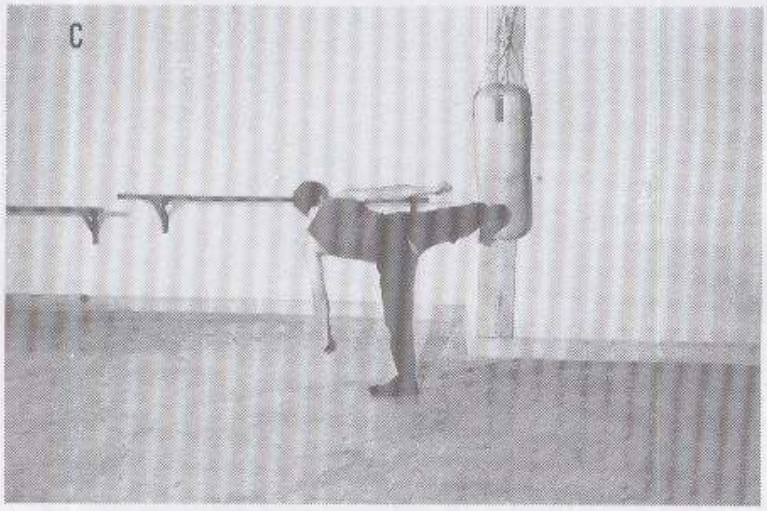
Le coup de **pied en crochet** vise généralement l'adversaire de la ceinture à la tête. Mais il trouve sa pleine efficacité quand il est dirigé vers ses côtes, juste sous les bras (photo A ci-contre). Malgré cela, vous pouvez aussi l'utiliser pour viser l'aine (photos A et B). Cela dépend de l'angle de votre corps par rapport à celui de votre vis-à-vis.
A la pratique vous verrez que c'est *la meilleure façon d'atteindre les parties du corps les plus protégées.*
Vu la puissance des membres inférieurs, ce coup de peu d'amplitude peut être définitif. Mais c'est un coup difficile à maîtriser, à la fois complexe et facilement instable -surtout dans les frappes hautes- pour lequel il vous faudra beaucoup travailler.

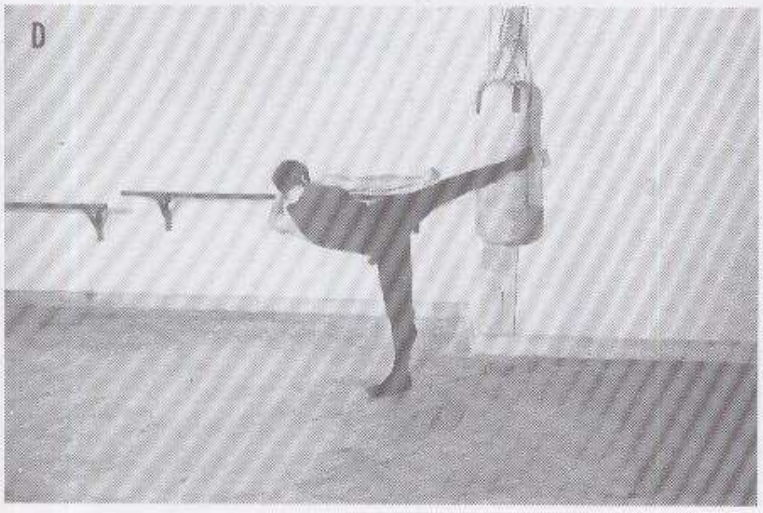


Le coup de pied circulaire...

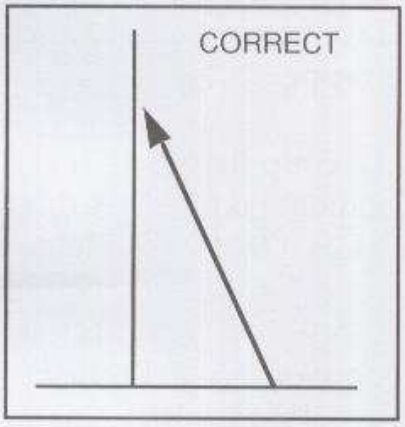


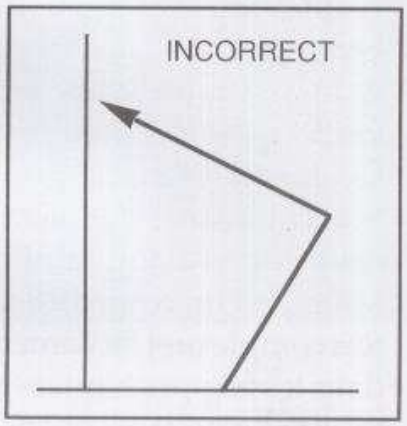






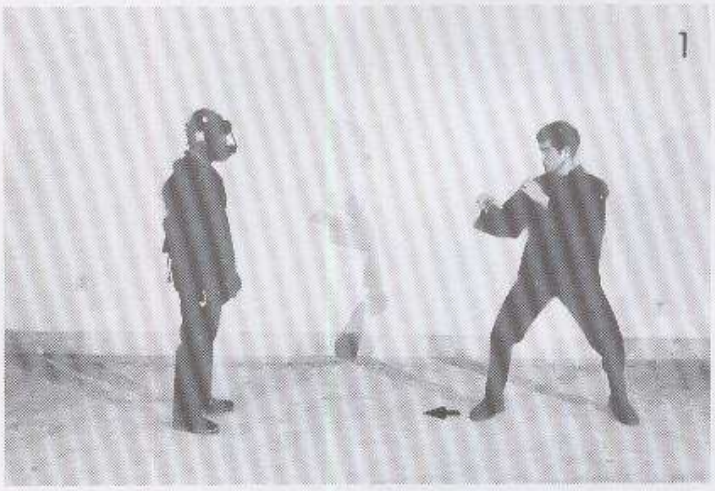
DIRECTION DE LA FRAPPE

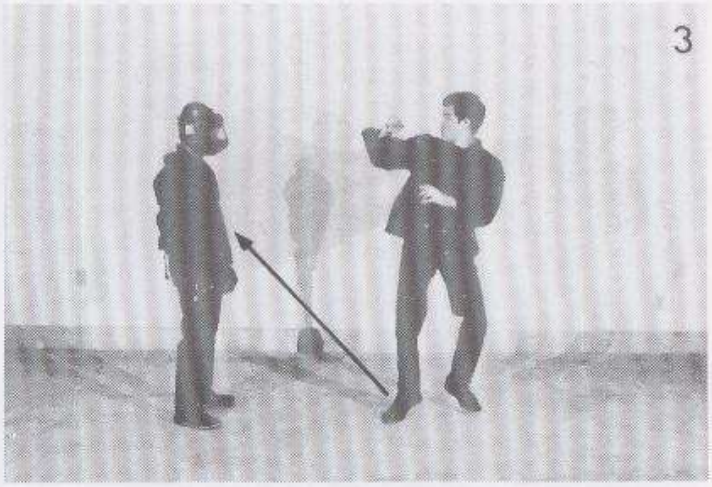


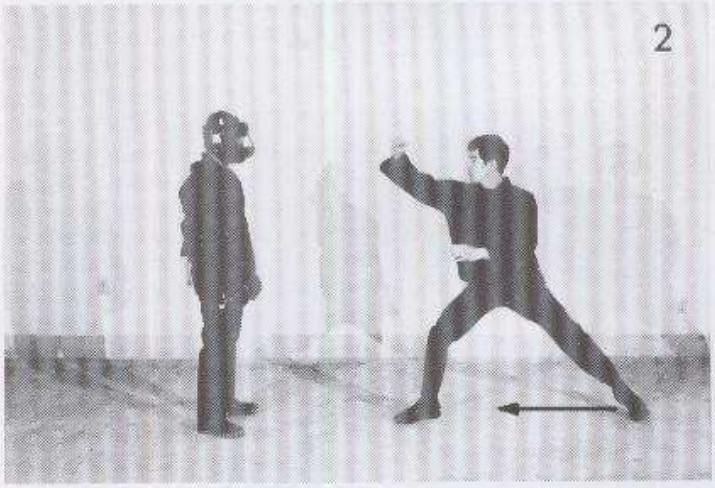


Pour l'exécuter, placez-vous en position de garde (photo A). Portez votre corps vers l'avant et placez votre pied d'appui à bonne distance de frappe (photo B). Levez le genou de la jambe avancée jusqu'à ce que votre cuisse soit à l'horizontale (photo C). Votre jambe d'appui est légèrement fléchie, le corps est penché vers l'arrière. L'ensemble est stable. Pivotez sur la partie antérieure du pied ; vos hanches sont entraînées automatiquement dans la rotation. Enfin frappez en «fouetté» (du pied au genou) en tendant la jambe d'appui (photo D). Ce coup s'exécute d'un seul élan fluide avec les yeux constamment fixés sur la cible. Votre coup de pied doit chercher à *traverser*. Durcissez la frappe juste avant l'impact.

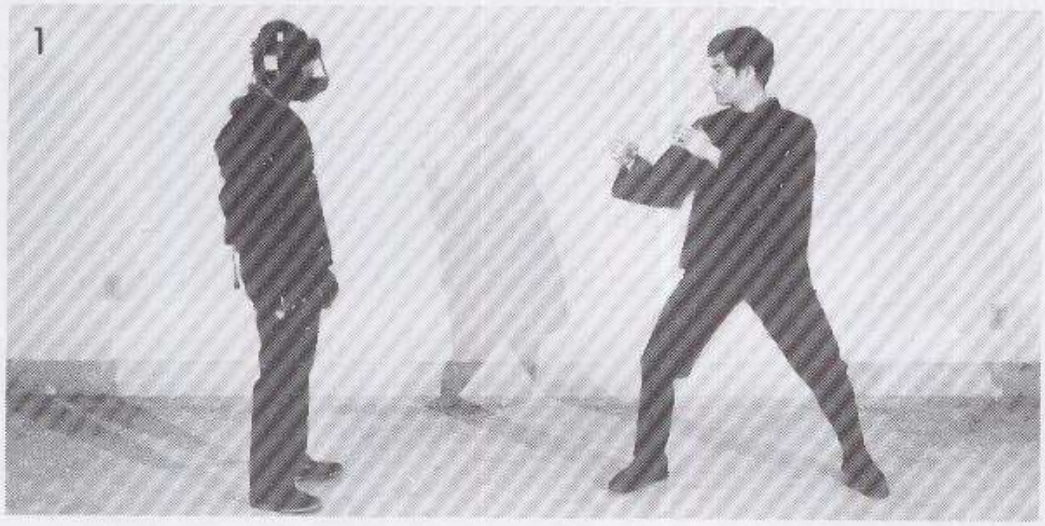
Le débutant a tendance à trop se pencher vers l'avant et à frapper en deux temps. Toutes ces actions doivent n'en faire qu'une (voir dessins) ; si vous la «démontez», vous la ralentissez. Evitez de ramener votre pied vers l'arrière avant de porter le coup, vous n'utilisez plus complètement, de ce fait, la force combinée de la hanche et de la jambe.

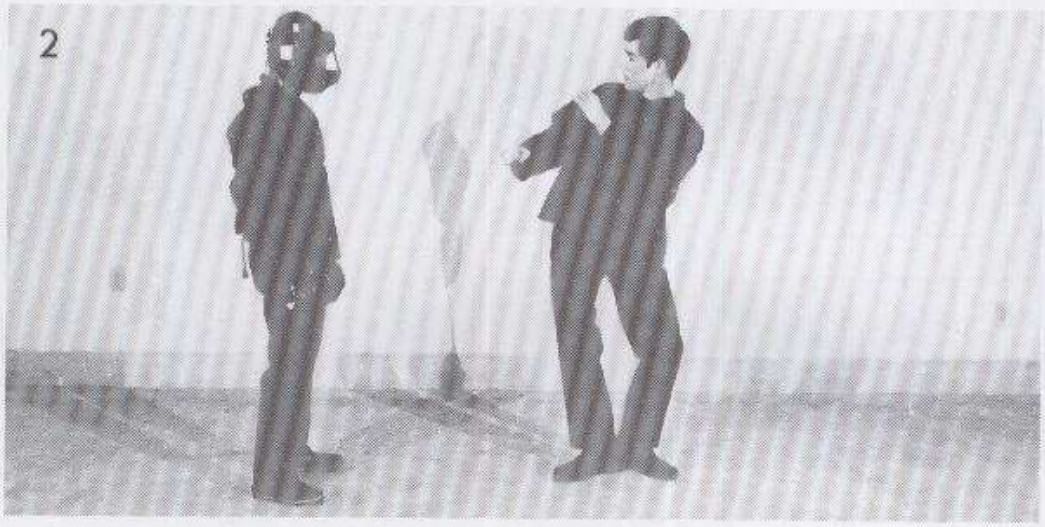


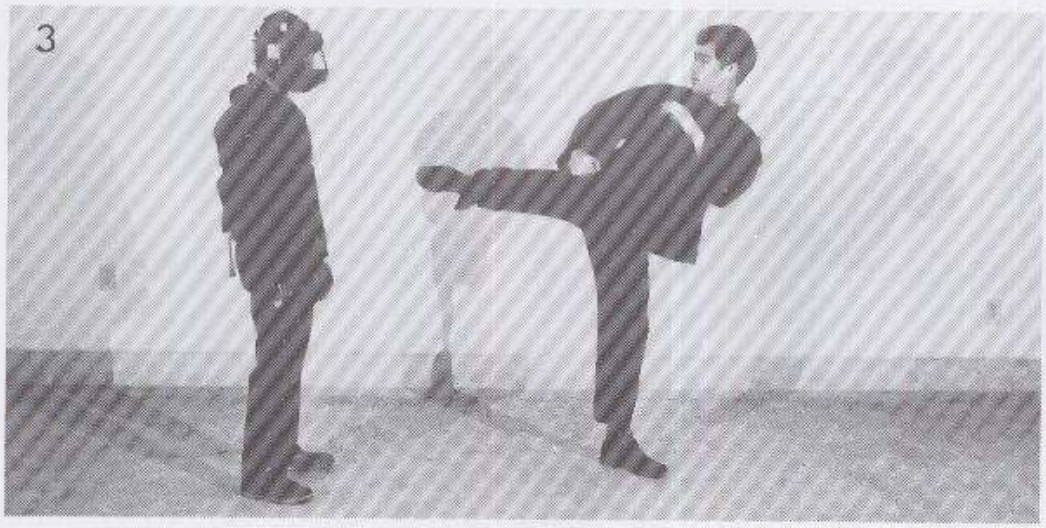




Ce coup de pied en crochet s'accompagne fréquemment d'un déplacement vers l'avant (cf page 54). A partir de la position de garde (photo 1), faites un pas d'environ dix centimètres (photo 2), puis ramenez rapidement votre pied arrière (photo 3). Juste avant le contact des deux pieds, levez la jambe de frappe et délivrez le coup de pied (photo 4).

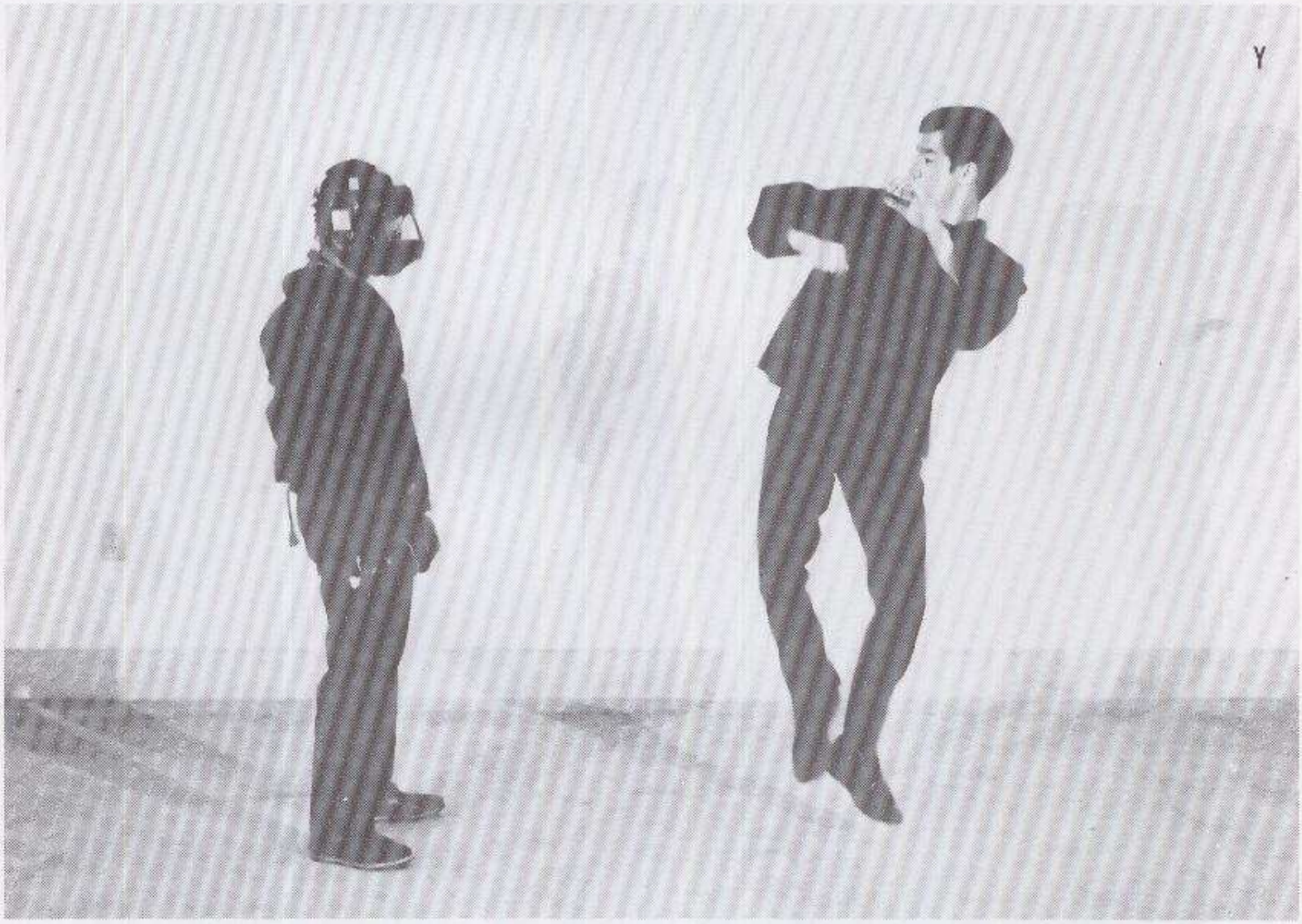

1


2

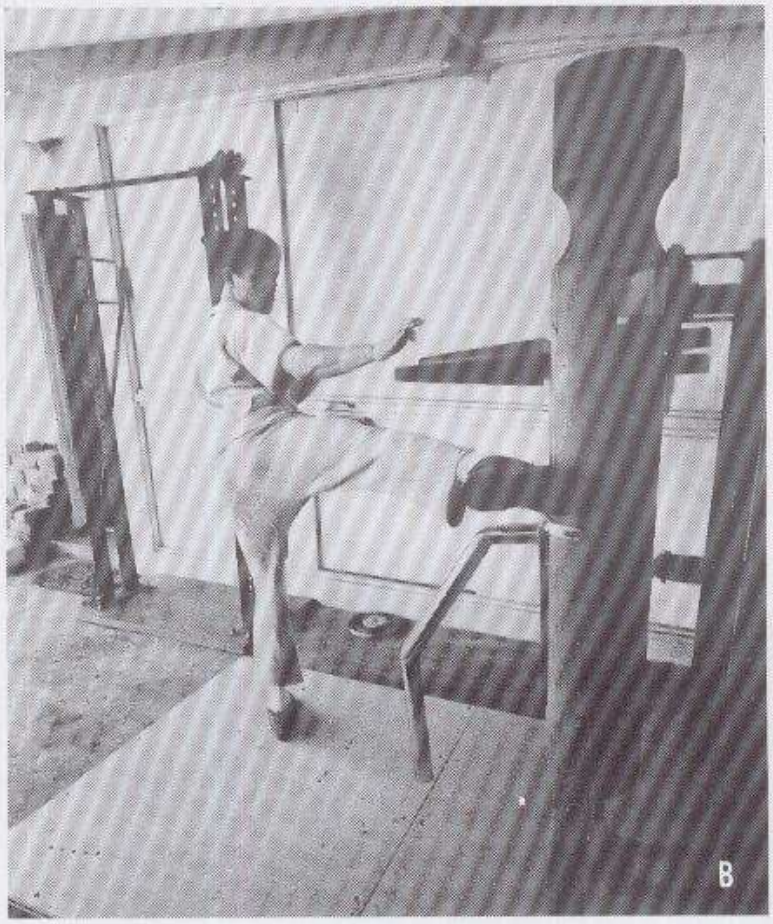

3

Quelquefois votre adversaire tente de raccourcir la distance, cherche à vous obliger au recul. Dans ce cas supprimez le pas, et à partir de la position de garde (photo 1), faites glisser rapidement le pied arrière et placez-le derrière le pied avant (photo 2). Puis, avant que votre adversaire n'ait pu réagir, frappez (photo 3). Ce mouvement doit être souple et effectué *sans hésitation* car il n'y aura qu'une opportunité d'attaque.

C'est à vous de savoir juger de la distance ; et si vous êtes trop près pour l'un et trop loin pour l'autre, il vous reste à effectuer le coup de pied latéral en jaillissant déjà décrit (photo Y).



A



Cette photo montre quel soin Bruce Lee apportait à son travail avec équipement. On le voit régler soigneusement son attitude -et même avec l'aide d'un partenaire comme le monte la photo de la page précédente- de façon à pouvoir répéter par la suite un mouvement parfait et rentabiliser ainsi au maximum son entraînement quotidien. Tout concourt à la stabilité de la position : l'orientation du pied, l'alignement général du corps et de la tête, la garde...

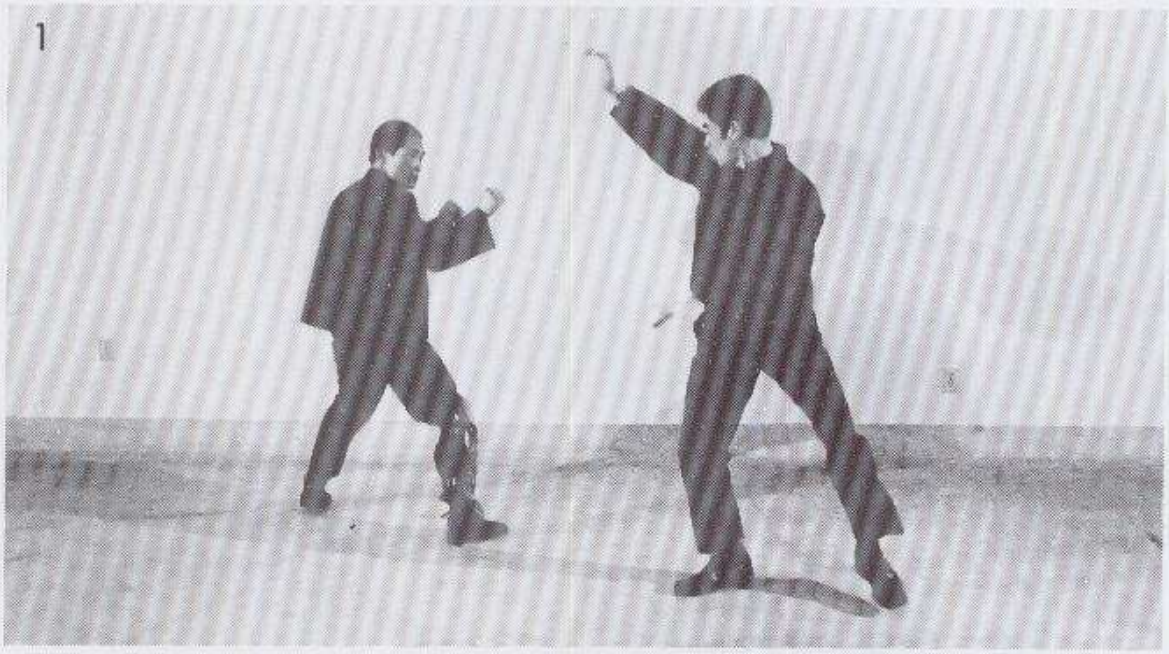
Acquérir de l'aisance dans ce type de technique passe par le même apprentissage que pour toutes les autres. Nous nous sommes déjà abondamment étendus sur le sujet.

La cible en papier pour vos débuts vous permet de chercher l'équilibre et la distance, d'abord statiquement puis avec un pas d'attaque. Progressivement vous frapperez des cibles plus dures comme le sac de frappe léger (photo A), le sac lourd, le mannequin de bois pour combiner les techniques de la main et du pied (photo B) et une fois le coup bien au point : la patte d'ours. Au début une seule; puis deux, pour exercer le pied gauche et le pied droit.

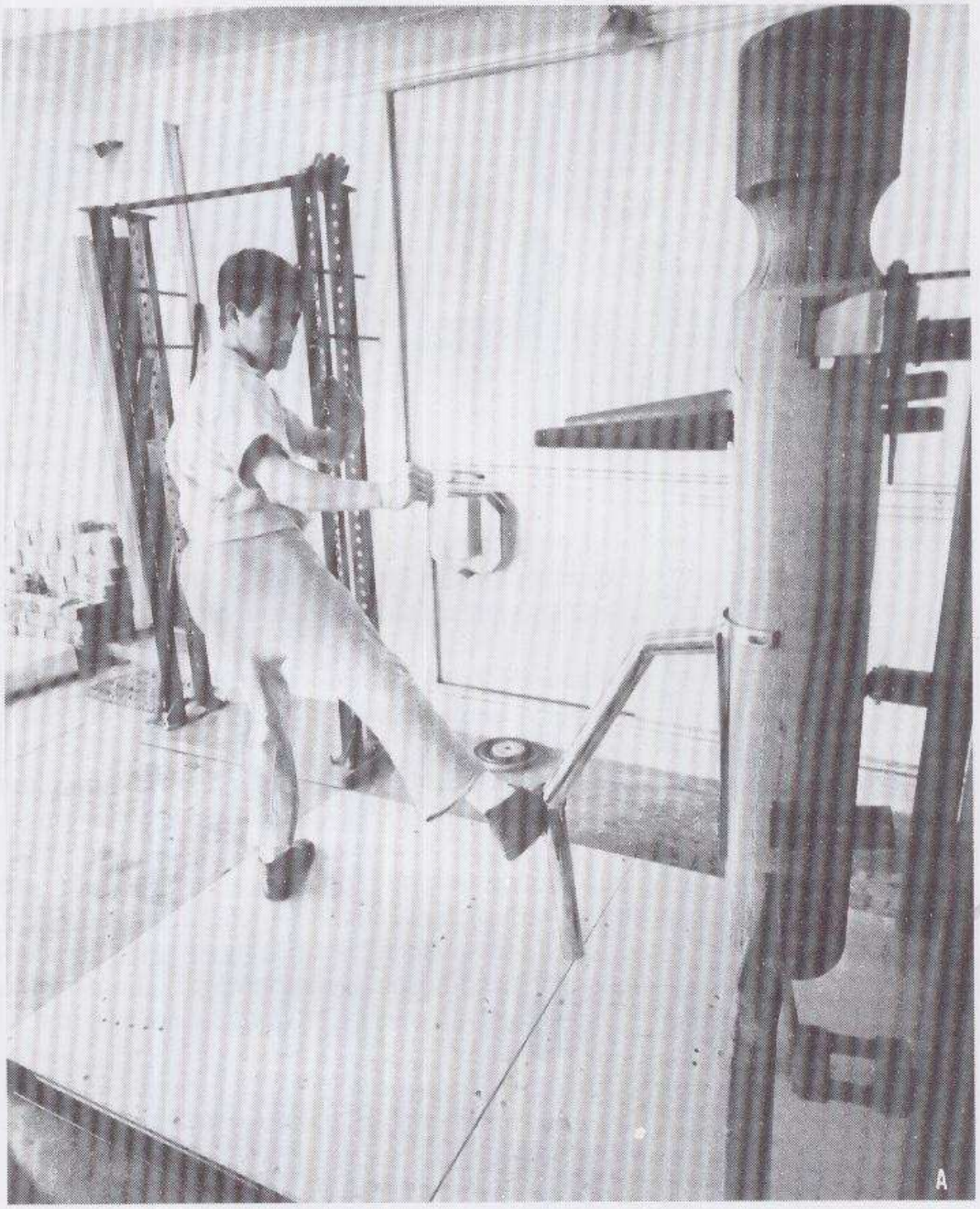
A l'impact, c'est généralement le dessus du pied qui touche l'adversaire, mais vous pouvez utiliser avec profit la plante du pied, le tibia, les orteils. Evitez cependant ces derniers si vous vous entraînez pieds nus.

Les coups puissants sont généralement plus lents que les autres. Mais le **coup de pied latéral** qui est sans doute le coup le plus dévastateur, est aussi très rapide. Celui-ci, qui est dirigé vers le genou et le tibia de l'adversaire (photos 1 et 2), peut même être plus rapide que le coup de pied en crochet.

Pour développer votre vitesse et votre stabilité, mettez-vous en garde et imaginez que la jambe d'un adversaire fictif est à portée.
Fixez le visage imaginaire de cette image mentale pendant que vous donnez une série de coups de pied latéraux vers le bas. Vous devez arriver à un mouvement dont la maîtrise, la puissance, la vitesse soient convaincantes.



Bruce Lee possédait une maîtrise vraiment hors du commun de ce coup de pied. Il l'utilisait un peu à la façon d'un "jab" du poing avancé pour poursuivre un adversaire déséquilibré ou rompre ses tentatives d'attaque et il le faisait presque aussi rapidement !



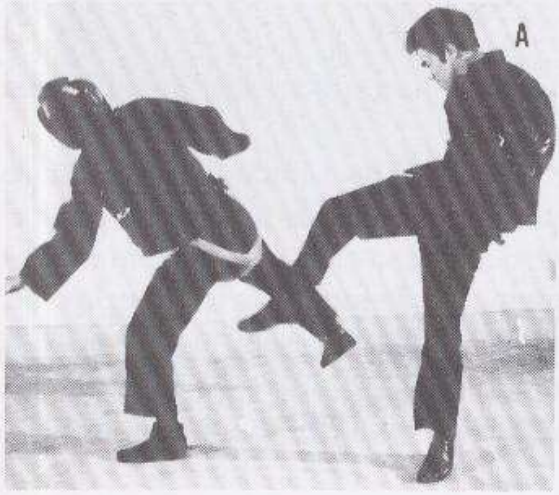
Le mannequin de bois (photo A) vous sera encore bien utile pour travailler des enchaînements à partir de ce coup.

Rappelons encore le **coup de pied de face**, lui aussi très rapide. Il est similaire d'exécution au coup de pied en crochet, à la différence près que le plan de rotation du coup de pied n'est plus horizontal mais vertical ; et sa cible sera systématiquement l'aine. Cette frappe peut même développer plus de force que le coup de pied en crochet, pour peu que vous ayez assimilé le chapitre «entraînement à la puissance» et que vous sachiez convertir en énergie la mobilité des hanches. Notez cependant que selon la situation les deux peuvent se confondre.

Là encore toute la surface du pied, ou presque, peut servir à l'impact, mais pour une touche précise, privilégiez le dessus du pied et le tibia. Le pied entre de cette façon largement en contact (photos 1 et 2) de sorte qu'il devient pour ainsi dire impossible de manquer la cible...
C'est un coup qui permet, à peu de frais, de déstabiliser considérablement l'adversaire, notamment si vous parvenez à accompagner une attaque en coup de pied, que vous avez esquivée.
Efforcez-vous, à l'entraînement, de *retourner* littéralement votre partenaire (photos A) et de doubler par un second coup (photo B) . Prenez garde : le coccyx est fragile !

Pour la progression technique, bottez le fond d'un sac de frappe lourd (puissance), visez des cibles mobiles (coup d'oeil, distance), utilisez la patte d'ours tenue à l'horizontale par un partenaire (vivacité), enfin le mannequin vous donnera comme toujours, les sensations justes des enchaînements (photo Y). Mais méfiez vous si vous voulez frapper fort, ce partenaire-là encaisse très mal.

Le Jeet Kune Do n'use que peu de ce coup car sa garde ne le favorise pas. Travaillez-le pourtant, car c'est l'arme absolue contre certains combattants qui protègent à peine cette partie si vulnérable de leur corps.



Chapitre 6

ESPRIT

ESPRIT

L'Homme que la jeunesse a fui
S'efforce et s'essouffle,
Livide et glacé de n'être plus
Celui qui peut tout.
Il s'arrête à son banc
Le silence se fait
Quand une voix s'élève
Tout au dedans de lui

La fatigue n'est rien !

Ranimé par la voix
Comme en rêve
L'homme revient à lui
Etourdi il se lève
Et lutte de nouveau.
Tour à tour les obstacles s'effacent
Et le Temps
L'Homme comme une digue
Fais face...
Et se brise
S'affaisse alors vaincu.

La douleur n'est rien !

Il reprend sans céder sa cadence,
Sans finir
Si longtemps qu'à la fin
La nuit vient le saisir
Pour qu'il s'endorme enfin.
Alors dans le silence

La vieillesse n'est rien !

Seul, il pleure
libéré de sa chaîne
Inutile.
Et promis pour demain, l'Anéantissement.
Mais dans son affliction

La tristesse n'est rien !

Debout, solide et ferme,
Il voit la Mort qui vient
Et qui grimace.
Quand il tremble,

La peur n'est rien !

Libre alors il s'avance
Vainqueur aisé des apparences
Une étoile de bonheur au creux de la poitrine.
La joie n'est rien !

Me diras-tu enfin
Toi qui sus me faire vivre ?
Implore le vieil homme qui doucement s'éteint.
Tout au dedans de lui
La voix s'élève et dit :

Je suis ce que rien n'atteint
Je suis ce que tout traverse
Je suis l'Immobile
Je suis l'Esprit.

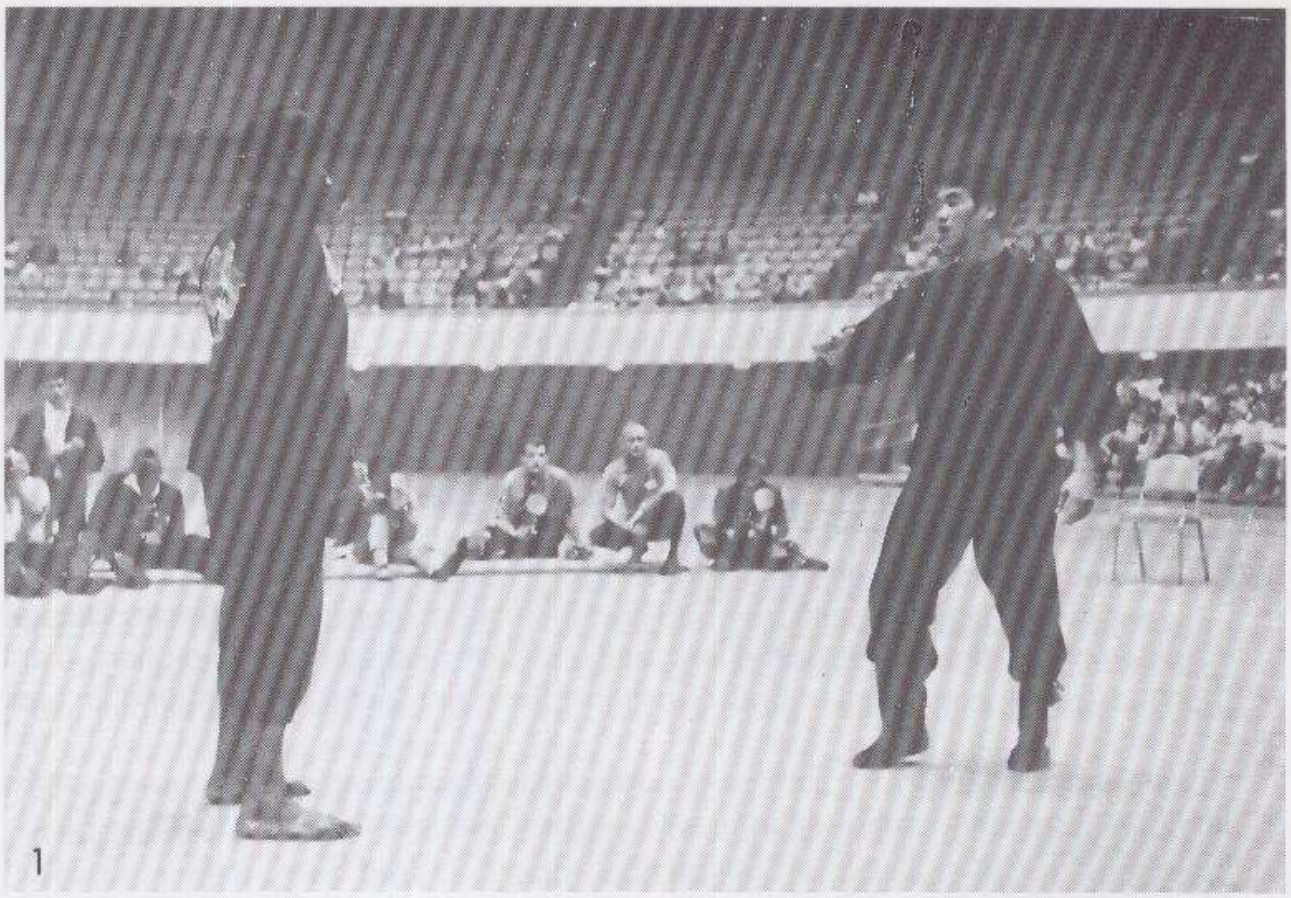
PUISSANCE DE L'ESPRIT

Si vous pratiquez assidûment tous les exercices précédemment décrits, nul doute que vous développiez toutes les caractéristiques physiques d'un bon combattant. Vous développerez aussi des caractéristiques d'un ordre différent qui viennent influer sur vos performances. Moins directement sensibles et analysables, plus mystérieuses en un mot, elles sont pourtant nécessaires à toute pratique sérieuse dans la voie martiale. C'est une recherche profonde qui doit accompagner tous vos efforts.
Un manuel comme celui-ci ne peut s'étendre inconsidérément sur des aspects de l'Art qui sont de l'ordre de la recherche individuelle et du secret. Voici cependant quelques notions de base, avec des exercices pratiques qui peuvent vous aider dans votre progression.

LA FRAPPE IMPREVISIBLE

Comme on le devine, ceci concerne essentiellement les coups de poing, qui réclament infiniment moins de préparation que n'importe quel coup de pied. Cependant certains conseils sont tout à fait applicables pour ces derniers. A vous de le voir.

Un des principes qui sous-tend le Jeet Kune Do vient plus directement de l'escrime -dont il adopte des éléments de déplacement et de frappe- que de la boxe. Plus encore qu'aucune d'entre elles, il cherche, non seulement la vivacité du coup, gage de succès, mais bien plus, le moyen de rendre ce coup imprévisible. L'idée est de *faire mouche*, c'est-à-dire de toucher sans que celui qui vous fait face ait pu déceler les prémisses de votre attaque : une tension des épaules, un déplacement du corps, du pied... Quand il voit arriver le coup -s'il le voit- il est trop tard pour esquiver ou bloquer. Vous avez frappé et déjà votre bras est revenu en garde par un effet de ressort caractéristique. A ce moment seulement vous vous déplacez pour vous ajuster au plus près à la réaction de l'adversaire. C'est le mouvement exact de l'escrimeur qui cherche à toucher de la pointe de son arme, et ne se déplace vers l'avant qu'une fois revenu en garde. Si vous faites tout simultanément, un léger mouvement de pied ou du corps viendra toujours prévenir un adversaire expérimenté de vos intentions.
Ici encore les paramètres techniques sont nets et vous pouvez vous améliorer dans cette voie en travaillant de la même façon que pour tout le reste, mais le secret n'est pas là. La réussite viendra quand vous parviendrez à un véritable relâchement du corps, et jusque dans l'expression de votre visage qui peut être comme un livre ouvert. Ce relâchement n'est pas un simple phénomène physique ; devenir *impénétrable* en toute circonstance, ne plus donner de prise à l'autre qu'il puisse utiliser contre vous, voilà une victoire de l'esprit qui vous demandera de longues années de pratique sincère et de maturation.



1

Ici, Bruce Lee fait la démonstration de son extraordinaire vitesse de frappe. Le malheureux partenaire qui lui fait face tente de parer l'attaque dont il lui a indiqué la direction générale. Ils en sont à la huitième tentative.Ce phénomène n'est pas simplement dû aux qualités physiques de Bruce. Il avait le don exceptionnel de rendre ses actions totalement imprévisibles.

2

Aussi il n'y pas de conseil bien neuf pour avancer sur ce chemin.
Détendez la main, ne durcissez la frappe en serrant le poing, qu'un instant avant le contact. Efforcez-vous au calme en toute chose, à l'impassibilité.
Liez cette recherche à la pratique du déplacement par réajustement de l'équilibre en pas glissés, travaillez d'abord le direct arrière puis le direct avant, le jab*, la pique aux yeux...

> Cible en papier, patte d'ours, avec ou sans partenaire, l'apprentissage reste identique à ce que nous connaissons. Mais encore une fois il est une sorte de jeu que vous pouvez rajouter avec profit à votre programme. Placez-vous face au partenaire à une longueur de bras, à laquelle vous rajoutez vingt à vingt-cinq centimètres. Il va lever ses mains à trente centimètres environ devant lui, paumes face-à-face, à l'écartement des épaules. Le but du jeu sera de toucher son visage ou son corps directement entre ses mains, avant qu'elles ne se rejoignent. Tant qu'il n'y parvient pas il peut réduire progressivement l'écart, ou reculer d'un pas.

Vous pourrez tester avec cet exercice votre capacité à frapper et à revenir en garde, le temps d'un claquement de mains, le temps d'un battement de coeur.

Mais avant d'essayer cet exercice, assurez-vous de pouvoir maîtriser votre coup de poing.

> Pour acquérir ce type de contrôle, demandez à votre partenaire de rester immobile; frappez à environ cinq centimètres de son visage ; puis de plus en plus près, jusqu'à le frôler. Il ne doit sentir que le souffle de votre mouvement.
> Le rôle inverse permet d'éprouver son calme et son détachement, apprenez à ne pas même cligner des yeux quand le poing s'immobilise.

ENERGIE

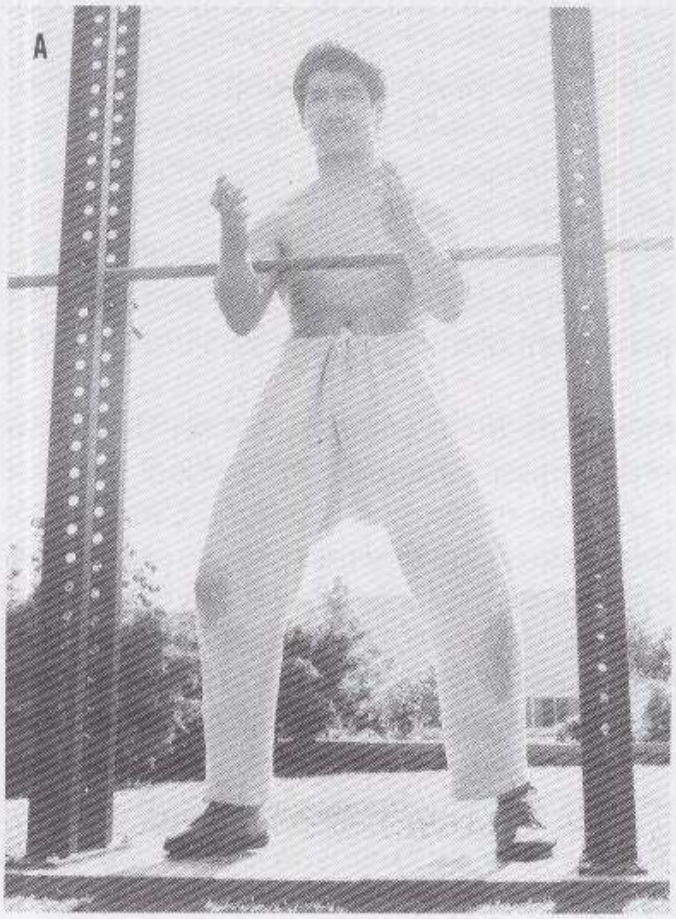
La puissance musculaire est peu de chose sans une force supplémentaire qui permet seule les très grandes performances. L'esprit est en interaction constante avec le corps et c'est de lui que vient cette force. C'est lui qui vous amène à cette frappe lourde, dure, vraiment performante, et qui assure une qualité sans faille à tous vos mouvements. En Chine on l'appelle le *Chi*, au Japon le *Ki*, disons simplement : *flux d'énergie*.
Tous les exercices que vous avez pratiqués concourent plus ou moins à son extension (comme par exemple s'entraîner à frapper avec un poids dans les mains) mais vous n'en utilisez encore qu'une infime partie. Pour augmenter cette énergie, seule source du véritable pouvoir, il faut des années de travail et d'abnégation. Celui qui canalise ce flux, qui s'en rend maître, n'est plus très loin du sommet...

Voici quelques exercices.

D'abord et avant tout le reste, pratiquez le Chi Sao. Cet exercice est fait justement pour vous amener à développer votre énergie.
Nous avons déjà décrit plus haut le processus ondulatoire du Chi Sao, mais ce n'est pas là l'essentiel. Ce qui compte c'est l'acquisition d'une *fluidité* particulière, qui va créer l'énergie. Concentrez-vous uniquement sur cela, éprouvez le flux de puissance qui monte dans vos bras.
La force n'a rien à faire avec cette ancienne pratique. Si vous essayez de renverser votre adversaire, vous manquerez complètement le but du Chi Sao. Cette volonté tendra vos bras, et vos épaules seront rigides. Vos mouvements deviendront brutaux et vous finirez par perdre l'équilibre.
L'énergie doit provenir du ventre, et non des épaules. Visualisez-la comme une source au centre de votre corps ; le flux vient de là, il monte, il traverse vos bras et s'écoule au dehors par les doigts qui restent bien détendus. Vos bras doivent vous donner une sensation de poids.
Si les deux hommes émettent le même degré d'énergie, aucun des deux n'atteindra l'autre. Le mouvement sera constant, régulier, rythmique. Chacun des deux sentira les bras de l'autre, souples et fermes à la fois. L'apparente faiblesse qui se dégage des postures masque en fait une très grande puissance. Vos coudes bougent à peine, les avant-bras se déplacent librement d'un côté à l'autre sans jamais être trop près du buste. Vous devenez plus compétent : la circonférence de votre mouvement devient alors de plus en plus petite, la moindre faiblesse en face est exploitable, le moindre vide est investif.

Le Chi Sao a une place au coeur du Jeet Kune Do. Cette technique apparemment simple, ce jeu, se trouve être le moyen le plus juste de saisir son *essence*. Ce qu'on trouve en pratiquant le Chi Sao c'est la vérité même de l'art martial, et particulièrement du Jeet Kune Do : l'énergie dans le relâchement, l'harmonie du corps et de l'esprit.

Pour progresser dans cette sensation, tout est possible. Il suffit seulement de trouver la possibilité de travailler avec une pression sur les bras, comme avec une barre (photo A) ; dans les embouteillages, utilisez le volant à la place : mettez les des mains par dessus, ou à l'intérieur et sentez monter l'énergie...



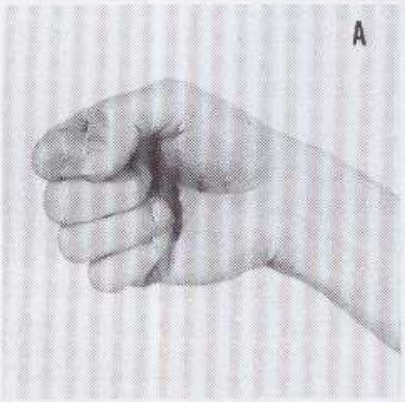
Sur cette photo, Bruce Lee semble faire un exercice de musculation en isométrie*. En fait il travaille à augmenter l'énergie intérieure.Il utilise la pression de la barre pour sentir le flux d'énergie qu'il libère, un peu à la façon des experts chinois du "Chi" qui emploient des postures où les bras sont levés et écartés pour que l'énergie circule au mieux.

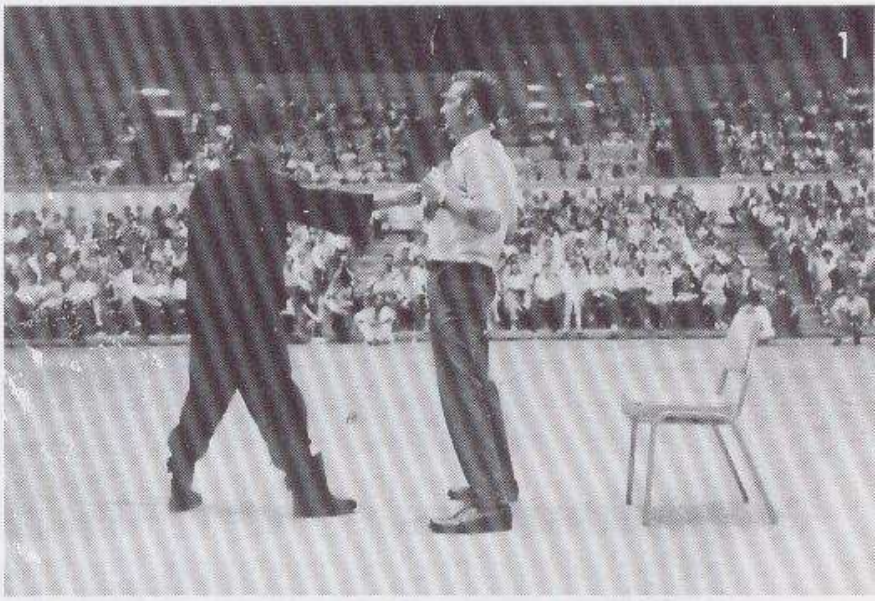
En ce qui concerne la frappe, exprimez cette énergie en cherchant à *traverser* la cible, sans oublier de revenir aussi vite en garde. Traverser n'est pas transpercer, analysez bien la différence.

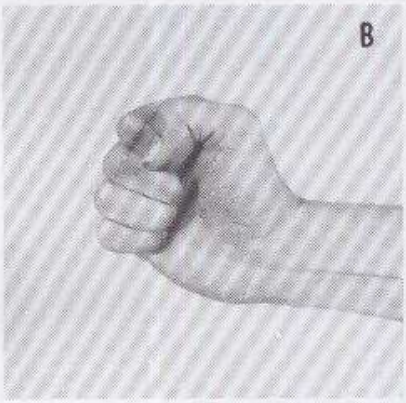
Le sac lourd vous permet de chercher la profondeur du coup ; ne vous arrêtez jamais à la surface, cherchez à atteindre le coeur, l'effet doit se propager comme une onde dévastatrice. Si vous êtes trop soumis à l'apparence des choses, si votre perception s'arrête à l'enveloppe, alors vous accordez de l'importance à ce qui n'en a pas, vous vous bridez vous-même, vous limitez sans le vouloir votre puissance ; vous êtes victime enfin d'une forme d'aveuglement. Et en perdant de vue l'essentiel, vous perdez le calme de l'esprit. Quand vous luttez avec l'adversaire, vous ne devez pas lutter *contre* lui, mais *à travers* lui.

Il ne s'agit pas cependant de pousser votre vis-à-vis en croyant suivre ce conseil. Seul le flux d'énergie traverse et se propage, aucun poing ne peut le faire... Le point de contact n'est pas l'aboutissement de votre frappe mais comme une porte ouverte pour atteindre l'adversaire au plus profond de lui-même. Il ne faut être ni trop court, ni trop long. Dans l'un et l'autre cas vous ne transmettez pas la force véritable, vous êtes inefficace.

Souvenez-vous toujours que l'énergie est au centre du corps, la rotation de la frappe vient des hanches. L'épaule suit, la jambe reculée ne peut que vous pousser tout entier vers la cible.







Pour démontrer en public la puissance de l'énergie interne, Bruce Lee aimait effectuer son "One Inch Power Punch", qui consiste à frapper avec seulement un pouce de distance (2,5cm).
La maîtrise de son Énergie était telle que le partenaire était littéralement projeté.
Sa technique consiste à frapper "en pêchant" (cf «puissance de traction»). Les photos A et B illustrent bien le mouvement du poignet qui extèriorise l'Énergie.

De temps en temps, testez-vous, avec l'aide d'un partenaire. Demandez-lui de tendre la main dans votre direction et frappez-la. D'abord sans concentration particulière, «normalement», puis en visualisant cette force interne qui s'accumule dans votre bras, qui se focalise dans la main. Restez bien relâché. Ne lui dites pas ce que vous faites, le test n'en sera que plus probant. De son côté comme du vôtre, on peut facilement être victime de ses désirs, et ressentir vraiment ce qu'on *veut* ressentir. Après chaque coup demandez-lui s'il perçoit une différence. Laissez-le décider quel coup est faible, quel coup est puissant ; n'intervenez que le moins possible. Si ses sensations répondent à votre attente, vous saurez que vous êtes sur la bonne voie, sinon patience...

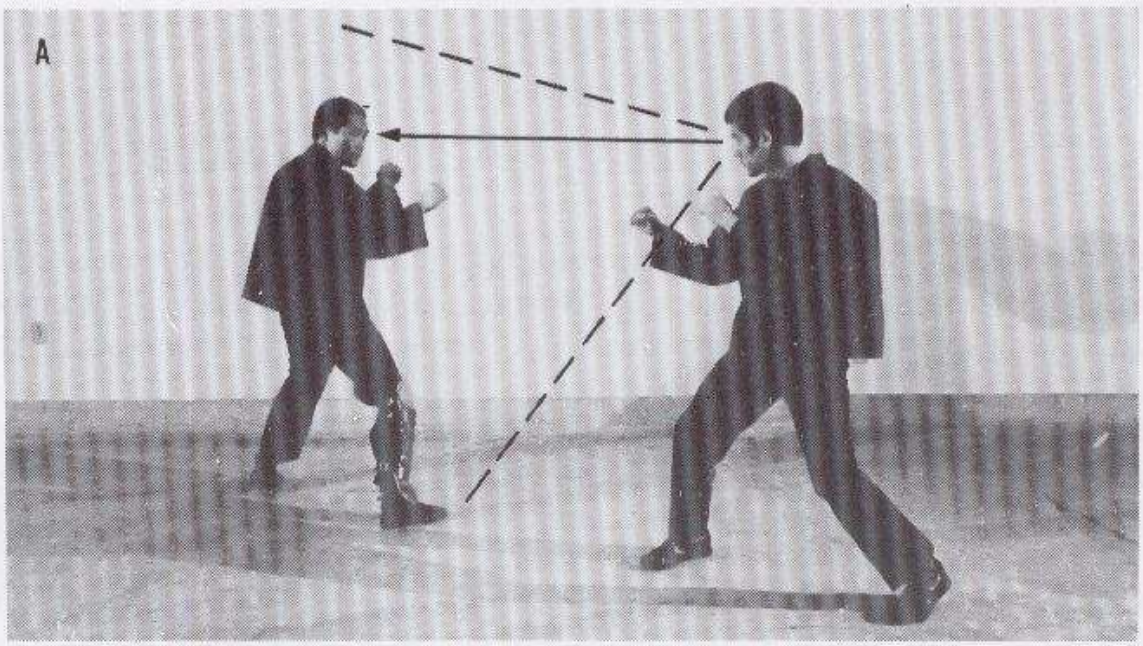
VIGILANCE

Quelques athlètes semblent avoir plus de vision périphérique que d'autres : le joueur de basket qui paraît savoir où chacun dans l'équipe est placé et trouve toujours l'ouverture, le footballeur qui repère le joueur démarqué. Les experts sportifs pensent que ce degré de vision périphérique est inné. Mais ils savent aussi que beaucoup peuvent le développer à travers une pratique constante. Pour vous combattants, ceci est affaire essentiellement de mental. L'évolution de votre capacité de relâchement en phase de tension, de votre concentration, dictera vos progrès dans cette voie. La vigilance est moins un problème d'acuité visuelle que d'acuité d'esprit. Elle est la marque certaine d'une grande maturité dans la voie martiale.
En attendant voici quelques exercices simples pour développer le corps et l'esprit à percevoir et à réagir.

Si, comme c'est l'habitude en salle, vous ne travaillez qu'avec un seul adversaire, vous n'aurez que peu besoin d'une vision périphérique aiguisée. Il en va tout autrement en cas d'encerclement. Sachez prévoir et entraînez-vous.

Fixez une structure lointaine, comme une tour ou un poteau. Puis agrandissez votre champ de vision de façon à voir non seulement le détail que vous fixiez, mais aussi tout son environnement; essayer de noter précisément tout ce qui se passe à la périphérie de votre regard.
Pendant l'entraînement, travaillez avec trois personnes ou plus et dispersez-vous. Gardez les yeux sur le plus proche, ne tournez pas la tête, mais restez sur le qui-vive pour chacun. Dès que l'un d'eux bouge ou se déplace, nommez-le.
Contre un seul, fixez son regard. Votre champ de vision doit contenir son corps tout entier (photo A).

Bien sûr votre vision périphérique sera plus étendue si l'objet que vous contemplez se trouve loin, et de plus en plus étroite à mesure que vous réduisez la distance. Cependant le mouvement des mains, imprévisible et rapide, d'un adversaire qui vous fait face, sera plus difficile à suivre que le mouvement de ses pieds, et cela bien que les mains soient sous vos yeux en permanence. L'expérience et le calme joueront alors, pour vous aider à percevoir *le geste qui compte*.



S'il y a un secret que partagent les pratiquants de très haut-niveau et qui explique leur habileté «surhumaine», il est sans doute là. Comme la force, la vitesse ne suffit pas à dominer un adversaire. Pour vaincre il faut posséder cette capacité de *concentration intense* qui vous amène à tout saisir en un instant, à voir les temps d'attaque et à vous y engouffrer sans une hésitation, à déjouer toutes les tentatives adverses.
Restez en éveil. Entraînez-vous inlassablement, dès que vous en avez l'occasion. On a jamais trop de temps pour chercher.

Vous êtes assis dans un lieu public, au restaurant, choisissez quelqu'un dans la foule et suivez ses moindres gestes. Accompagnez chaque mouvement d'un «kiai» mental qui dans l'action vous permet de mobiliser toute votre énergie et de la projeter dans le même temps. Diminuez progressivement votre temps de réponse jusqu'à anticiper sur lui. Mais prenez garde que le kiai reste silencieux !

Demandez à un quelqu'un de gesticuler autour de vous et arrêtez-le d'un geste et d'un cri. Qu'il tente aussi de frapper une patte d'ours que vous tenez. Dès qu'il esquisse le mouvement, retirez la cible et criez. Votre temps de réaction sera considérablement réduit et l'exercice peut devenir éprouvant pour votre partenaire.

Les animaux peuvent être les meilleurs des «sparring-partner» : leur vivacité vaut souvent deux fois celle d'un homme et dans le jeu, la sanction d'une de vos erreurs peut être cuisante... Prenez un objet dont votre chien ou votre chat a l'habitude et tendez-le lui. Quand il cherche à l'attraper, retirez-le de sous ses crocs avec un kiai simultané. Pour accentuer la difficulté, rapprochez l'objet de l'animal petit à petit. Essayer aussi sans le cri, vous verrez que vous êtes alors plus lent.

Observez et travaillez avec les animaux, vous en tirerez toujours profit.

Annexe

GLOSSAIRE

AGONISTES / ANTAGONISTES (MUSCLES)

Ces mots sont de la même famille étymologique que le mot «agonie», ils viennent du mot grec *Agônia* qui veut dire : combat. Le nom commun agoniste désigne un lutteur, antagoniste un adversaire. C'est dire à quel point il est question d'opposition !
En physiologie, le muscle agoniste est celui qui fait l'action en se contractant. Le muscle antagoniste vient contrôler le mouvement, le freiner par une contraction plus légère, voire s'y opposer complètement. Deux muscles antagonistes sont donc deux muscles qui s'opposent de part et d'autre d'une articulation.
Ex. : le biceps permet de plier le bras, le triceps de l'étendre. Ils sont antagonistes l'un par rapport à l'autre. Bien sûr le biceps, plus puissant, plus fréquemment utilisable, aura plus souvent un rôle agoniste, mais le triceps peut lui aussi avoir ce rôle -dans une frappe en revers du poing, par exemple- auquel cas le biceps devient antagoniste. Ces fonctions des muscles ne sont définissables que par rapport à un mouvement précis.
Ainsi nous avons en nous une multitude de conflits permanents qui pourraient être synonymes de lenteur, de maladresse, de raideur si cette opposition nécessaire au niveau musculaire était mal contrôlée. Il nous appartient d'apprendre à maîtriser l'action des muscles antagonistes pour éviter des contractions inutiles qui viendraient nuire à l'efficacité du mouvement. Elle doit être réduite au maximum, de même que, d'une façon générale, les muscles qui ne sont pas directement intéressés à un mouvement doivent être parfaitement relâchés.

AXE SAGITTAL/FRONTAL

L'adjectif «sagittal» désigne en premier lieu tout ce qui ressemble à une flèche. Par suite, il a nommé le sillon qui sépare les deux os pariétaux de la boîte crânienne qui va dans le sens front/nuque, et enfin par extension en bio-mécanique, une ligne imaginaire qui prolongerait ce sillon dans les deux sens. On parle de plan sagittal ou de coupe sagittale, par opposition au plan ou à la coupe frontale qui lui est perpendiculaire.
Un déséquilibre dans l'axe sagittal est donc un déséquilibre sur l'avant ou sur l'arrière. Un déséquilibre sur le plan frontal est un déséquilibre latéral, à gauche ou à droite.

CENTRE DE GRAVITE / AXE DE SUSTENTATION

Le centre de gravité est le point d'application de la résultante des forces de la pesanteur sur toutes les parties du corps. Chez un homme on considère qu'il se trouve quelques centimètres en dessous du nombril.

L'axe de sustentation se définit par rapport à un *polygône de sustentation* : la surface d'appui au sol qui permet de rester en équilibre. On imagine une ligne droite au milieu de ce polygône, entre les appuis, c'est l'axe de sustentation. Pour un équilibre parfait cette ligne doit passer par le centre de gravité. Que le centre de gravité soit déplacé trop nettement par rapport à l'axe idéal et c'est la chute.
C'est pourquoi il faut sans cesse réajuster les appuis sous le centre de gravité (et non pas le centre de gravité par rapport aux appuis !) pour contrôler au maximum la stabilité du corps.
Il faut noter en outre que cet axe est aussi celui autour duquel va se créer une énergie cinétique, abondamment utilisée en Jeet Kune Do pour la frappe, par une rotation systématique des hanches.

ENERGIE CINETIQUE

C'est l'énergie produite par le mouvement. Elle s'exprime par la formule mathématique $E = {}^1/_2MV^2$, ce qui signifie en clair que l'énergie varie essentiellement en fonction de la vitesse. Gagner en rapidité est plus profitable que de gagner en force.
Cette notion est essentielle dans les arts martiaux. Ajoutée à d'autres comme celle du placement du corps, de la précision, etc, cette notion d'énergie cinétique explique l'efficacité d'un boxeur très rapide, la puissance des projections d'un judoka habile, ou même les performances d'un haltérophile !

ISOMETRIE

Il existe deux sortes de contraction musculaire :

- soit statique, on parle alors de travail isométrique : les muscles se contractent sans mouvement des articulations.
Ex. : dos contre un mur, asseyez-vous dans le vide (cuisses horizontales) et restez immobile, vous sentirez le travail de vos cuisses... sans mouvement.

- soit dynamique, on parle aussi de travail isotonique.
Ex.: la course, la frappe ou le lever d'une barre.

JAB

L'essor extraordinaire de la Boxe Anglaise a imposé internationalement les termes qu'elle emploie couramment. On connait ainsi les «uppercuts», les «swings», et d'autres encore, dont ce «jab», un direct à la face avec le poing avancé (le droit en Jeet Kune Do). Très vif, très précis, c'est un coup qui ne développe que peu de puissance, essentiellement utilisé pour le contrôle de la distance. Le direct du Jeet Kune Do en diffère légèrement, c'est pourquoi il est nécessaire de faire la distinc-

tion.

PERCEPTION KINESTHESIQUE

La kinesthésie (ne pas confondre avec la kinésithérapie !) concerne l'ensemble des sensations de mouvement que notre corps nous procure. Par suite, la perception kinesthésique, c'est notre capacité à sentir ces mouvements. Il s'agit d'aiguiser cette faculté très subtile pour pouvoir éprouver exactement tout ce qui se passe en nous, ainsi que dans notre rapport avec les éléments extérieurs. L'acuité de cette perception, notre vigilance à l'exercer peuvent nous permettre de contrôler et d'améliorer sans cesse des points très importants de notre progression, comme notre équilibre, notre relâchement musculaire, etc.

REPULSIONS AU SOL

Il s'agit bien évidemment du nom «savant» des fameuses pompes, si utiles à tous les sportifs !

STASE

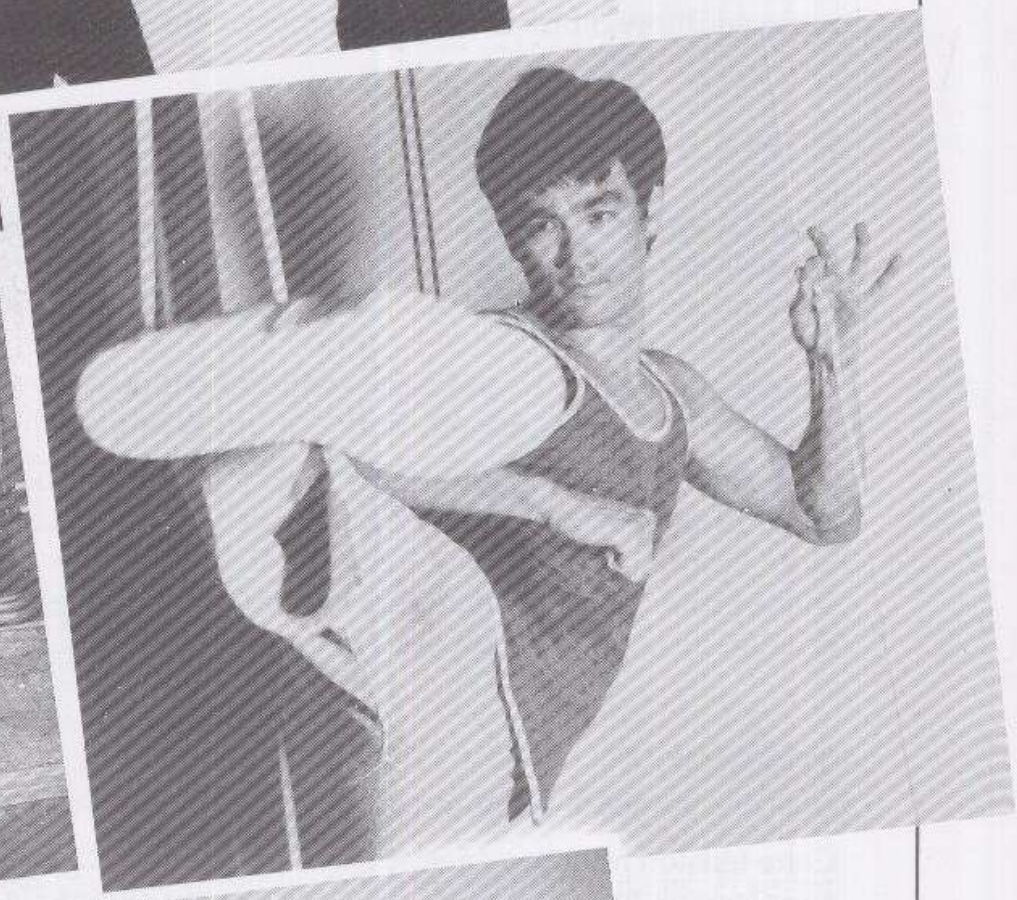
Ce terme de biologie à l'origine, indique une absence de mouvement du flux sanguin dans le corps. Par extension, il peut s'appliquer aux mouvements du coeur et de l'esprit, à l'agitation intérieure. Il évoque alors l'immobilité, la sérénité, le calme profond, le vide intérieur... un état bien difficile à atteindre qui est au dernier échelon de la progression dans la Voie Martiale.

TENSION

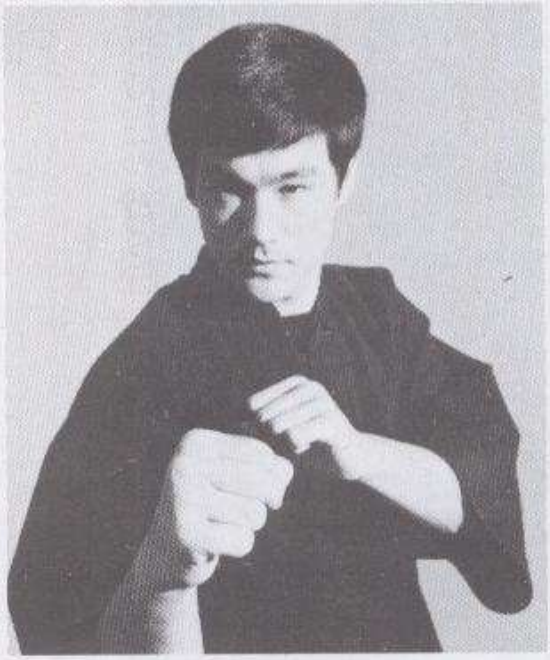
Cette tension n'est pas, bien sûr, synonyme de raideur ou de maladresse. Il s'agit simplement de l'état naturel du muscle et qui garantit la tenue générale du corps. Un muscle, même au repos, sera toujours tendu. Sans cette tension-là, pas de vie.

VECTEUR D'ENERGIE

«Vecteur» vient du latin *vehere* qui veut dire «porter», en géométrie c'est le chemin d'une droite. Un vecteur transporte donc quelque chose d'un point à un autre, c'est aussi une sorte de viseur, c'est lui qui indique la direction précise de l'ensemble (en terme militaire, un missile est composé d'une charge explosive et de son vecteur). Ici, il faut comprendre que l'énergie de la frappe n'est pas dans le pied -son poids, sa vitesse... - mais plutôt qu'elle traverse la jambe et le pied qui ne font que la canaliser et lui indiquer sa cible. C'est un point difficile à saisir et qui nécessite, pour qu'on le comprenne, un long apprentissage.



BRUCE LEE
1940 - 1973



Bruce Lee apparut dans le monde des arts martiaux et du cinéma avec la soudaineté et l'intensité d'un météore et c'est comme tel qu'il s'éteint brusquement le 20 juillet 1973, à Hong Kong. Il n'avait que 32 ans.

C'est pour faire face à l'insécurité de la ville qu'il découvrit l'art martial. Il s'initia au Wing Chun Kung-fu sous la tutelle de Maître Yip Man, aujourd'hui décédé, et devint le plus jeune enseignant de cette école. En 1963 il écrivit son premier ouvrage, *Chinese Gung Fu*.

L'intensité et la rigueur de son engagement d'alors permettent sans doute de comprendre la richesse de son évolution dans la voie martiale et comment, à force de remise en question et de réflexion, il sut devenir tout à la fois un maître à penser, un grand technicien et un créateur.
C'est en approfondissant les différents styles d'arts martiaux et en étudiant la philosophie à l'Université de Seattle, où il obtint une maîtrise, que Bruce Lee forgea son propre style. Il créa un nouveau concept qu'il appela *JEET KUNE DO, «la voie du poing qui intercepte»*.

Par la suite, Bruce Lee sut associer son expérience des arts martiaux à d'étonnantes qualités de comédien et à une bonne connaissance des techniques cinématographiques. Il devint l'acteur vedette des films : *Big Boss*, *La Fureur de Vaincre*, *La Fureur du Dragon* et *Opération Dragon*.
Sa mort subite plongea dans une stupéfaction incrédule l'ensemble de ses fans et laissa inachevé le film *Le Jeu de la Mort*.

Pour satisfaire à la demande croissante de ceux qui voulaient le connaître d'avantage, son *Tao of Jeet Kune Do* fut publié aux USA et, à sa suite, *Bruce Lee's Fighting Method*, enfin disponibles en français.

BRUCE LEE ne fut pas seulement le grand acteur que tout le monde connaît. L'essentiel de sa vie, il le consacra à l'étude des arts martiaux et devint un expert incomparable.

Aujourd'hui, si l'homme n'est plus, son savoir reste accessible. Découvrez dans cette collection unique, les différentes facettes de son étonnante méthode de combat : le JEET KUNE DO. Elle réalise une excellente synthèse des enseignements traditionnels d'arts martiaux.

AVEC PLUS D' 1.000.000 EXEMPLAIRES VENDUS DE PAR LE MONDE, CETTE SÉRIE EST SANS CONTESTE LE BEST SELLER DES ARTS MARTIAUX.

BRUCE LEE 2
ISBN 2-908580-31-4

9 782908 580310

Editions
BUDOSTORE